الأمن النفسى

أسامة عبد الرحمن

الكتاب : الأمن النفسي
المؤلف : أسامة عبد الرحمن

الناشر : دار نوبل للنشر والتوزيع
4 شارع سيد الخطيب – الثلاثيني
العمرانية الغربية – الجيزة.
ت : 01220320905 – 01159605071
Email: Darnobel@yahoo.com

الطبعة : 2019
رقم الإيداع: 16047 / 2019 م

- تصميم الغلاف : أمير عكاشة

الهيئة العامة لكتاب
الفهرسة أثناء النشر

عبد الرحمن ، أسامه
الأمن النفسي، أسامة عبد الرحمن – الجيزة – دار نوبل للنشر والتوزيع 2019
العنوان 128 ص 24 سم
رقم الايداع : 16047
1- دراسات
2- العنوان
ديوي 150

الأمن النفسي

المقدمة

إن الإنسان بطبيعته كائن اجتماعي، يعيش ويقضي معظم وقته في جماعة ، يؤثر فيها ويتأثر بها والفرد منذ طفولته تنمو لديه القدرة بالتدريج على إقامة علاقات اجتماعية فعالة مع الآخرين فهو يتفاعل مع أمه ثم باقي أفراد الأسرة والأهل ثم يمتد التفاعل ليشمل جماعات أخرى، بدءاً من التحاقه بالمدرسة حتى يخرج إلى المجتمع الكبير.

ويؤكد باحثون فى المجالات النفسية أن الحاجة إلى الجماعة والانتماء من أهم الحاجات الأساسية التي تلح في الإشباع وتدفع الشخص إلى الارتباط بجماعة أو أكثر يحبها وتحبه، ويجد عندها الأمن والتقدير والاطمئنان والمكانة الاجتماعية، وتشبع له حاجاته إلى الصحبة، وتؤثر في بناء شخصيته وفي تكوين قيمه واتجاهاته وميوله.

وكذلك العلاقات الاجتماعية باعتبارها من أهم مصادر الدعم الاجتماعي، والحماية من تأثير الضغوط، بحيث تشكل للفرد درعاً واقياً من الانحرافات والعزلة ؛ مما تجعله يعيش مطمئناً، هادئ النفس، كما تساعده على أن يكون شخصاً فعالاً في المجتمع ؛ لينال تقديره وإعجابه واحترامه؛ لأننا اليوم نعيش في عصر يتميز بتغيرات : ثقافية ، اجتماعية، اقتصادية، وسياسة متباينة، أدت إلى تعقيب أساليب التوافق والرضا عن الحياة ؛ وذلك لما يتميز به هذا العصر من سمات: كالضغط والتوتر، والتعصب ؛ نتيجة لذلك أصبح

الفرد فريسة لدروب شتى كالاضطرابات والانفعالات الشخصية .

قال عز من قائل فى سورة الرعد{الَّذِينَ آمَنُواْ وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكْرِ اللّهِ أَلاَ بِذِكْرِ اللّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ} ، كما قال عز وجل في موضع آخر من سورة الأنعام{الَّذِينَ آمَنُواْ وَلَمْ يَلْبِسُواْ إِيمَانَهُم بِظُلْمٍ أُوْلَئِكَ لَهُمُ الأمن وَهُم مُّهْتَدُونَ} الإشارة إلى أهمية الطمأنينة وربطها بالإيمان بقضاء الله وقدره، قال تعالى فى سورة قريش {فَلْيَعْبُدُوا رَبَّ هَذَا الْبَيْتِ الَّذِي أَطْعَمَهُم مِّن جُوعٍ وَآمَنَهُم مِّنْ خَوْفٍ} .

إذن فالأمن نعمة عظيمة من نعم الله عز وجل على عباده يطلبها الناس ويبحثون عنها بشتى الوسائل وهو ضرورة من ضرورات الحياة ولكن الناس يتفاوتون ويتشتت سعيهم في طلبها، حيث أخطأها الكثير منهم، ووفق الله عز وجل القليل من عباده إلى سبيل تحصيلها وذلك فضل الله يؤتيه من يشاء، والله ذو الفضل العظيم وسيكون معظم كلامنا عن الفئات الأضعف التى تحتاج الأمن أكثر من غيرها وهى المرأة والطفل والمراهق.

أسامة عبد الرحمن

الباب الأول

تعريفات ومفاهيم

مفهوم الأمن النفسي

مفهوم الأمن النفسي من المفاهيم المركبة في علم النفس، ويتداخل في مؤشراته مع مفاهيم أخرى مثل الطمأنينة الانفعالية، الأمن الذاتي، التكيف الذاتي، الرضا عن الذات، مفهوم الذات الإيجابي، التوازن الانفعالي الخ، كما يتبادل في الواقع عندما يكون الحديث عن مستواه في الدراسات النفسية مع مفاهيم (القلق، الصراع، الشعور بعدم الثقة، توقع الخطر، الإحساس بالضغط، الإحساس بالعزلة الخ) لدرجة يصعب معها توضيح حدوده بجلاء ويقال للأمن النفسي أيضاً لأمن الانفعالي والأمن الشخصي والأمن الخاص والسلم الشخصي.

تعريفات الأمن

أولاً: في اللغة:

يعد مفهوم الأمن من المفاهيم اللغوية ذات الثراء في المعنى فقد جاءت كلمة أمن في كل من لسان العرب والمعجم الوسيط ومختار الصحاح بعدة معان نذكر منها ما يلي: الأمن الذي هو ضد الخوف، يقال: أمن أمناً وأمانا وأمنه: إذا اطمأن، ولم يخف، فهو آمن، وأصل الأمن طمأنينة في النفس، وزوال الخوف عنها؛ يقال: أمن بأمن أمناً وأمنه وأماناً والمأمن: موضع الأمن والأمن: اسم من أمنت والأمان

إعطاء الأمنة والعرب تقول: رجل أُمَّانٌ، إذا كان أميناً وبيت آمن ذو أمن ورجل أُمَنة – بضم الهمزة – إذا كان بأمنه الناس، ولا يخافون شره؛ ورجل أَمَنة – بفتح الهمزة – إذا كان يصدق ما سمع، ولا يكذب فى شيء.

ولفظ الأمن تارة يكون اسماً للحالة التي يكون عليها الإنسان في الأمن ، وتارة يكون اسماً لما يؤتمن عليه الإنسان من مال ونحوه.

وورد في لسان العرب لابن منظور: الأمان والأمانة بمعنى، وقد أمنت فأنا آمن والأمن: ضد الخوف، والأمانة ضد الخيانة فأما آمنته المتعدي فهو ضد أخفته وفي التنزيل وَآمَنَهُمْ مِنْ خَوْف.

قال ابن سيَده: الأمَن نقيض الخوف أمن فلاناً يأمن أمناً وأمناً والأمنة: الأمن ومنه أَمَنَةً نُعَاساً وإِذْ يُغَشّيكُمُ النُّعَاس أَمَنَةً وفي الحديث: النجوم أمنة السماء، فإذا ذهبت النجوم أتى السماءَ ما توعد وأنا أمنة لأصحابي فإذا ذهبت أتى أصحابي ما يوعدون وأصحابي أمنة لأمتي فإذا ذهب أصحابي أتى الأمة ما توعد» أراد بوعد السماء: انشقاقها وذهابها يوم القيامة وذهاب النجوم : تكويرها وانكدارها وإعدامها وفى التنزيل: وَهَذَا الْبَلَد الْأَمين أي: الأمن يعني مكة وهو من الأمن وقوله عز وجل: إنَّ الْمُتَّقِينَ في مَقَام أَمين أي قد أمنوا فيه من الغير والمأمن: موضع الأمن والأمينَ المستجَير لَيأمن عَلىَ نفَسه).

من هو الشخص الأمن ؟هو الشخص الذي يشعر أن حاجاته مشبعة وأن المقومات الأساسية لحياته غير معرضة للخطر ويكون في حالة توازن أو توافق أمني.

التعريف الاصطلاحي: عرفه زهران بأنه الطمأنينة النفسية أو الانفعالية وهو الأمن

الشخصي أو أمن كل فرد على حدة، وهو حالة يكون فيها إشباع الحاجات مضموناً وغير معرض للخطر وهو محرك الفرد لتحقيق، أمنه وترتبط الحاجة إلى الأمن ارتباطاً وثيقاً بالمحافظة على البقاء.

أما دسوقي فيعرفه بقوله: كون المرء آمناً، أي سالماً من تهديد أخطار العيش أو ما عنده قيمة كبيرة، وهو اتجاه مركب من تملك النفس والثقة بالذات والتيقن من أن المرء ينتمي لجماعات إنسانية لها قيمتها ويرى أن الأمن: حالة يحس فيها الفرد بالسلام والأمن وعدم الخوف، ويكون فيها إشباع الحاجات وإرضاءها مكفولان، وهو اتجاه مركب من تملك النفس بالثقة بالذات والتيقن من أن المرء ينتمي إلى جماعات إنسانية لها قيمة

ويتفق في تعريف الأمن النفسي مع زهران فيرى أن معنى الأمن النفسي هو الأمن الانفعالي وهي حالة يحس فيها المرء بالسلامة والأمان وعدم التخوف والإشفاق على المستقبل وهي حال يكون فيها إشباع الحاجات وإرضاءها مكفولان، و يكون أحـ ياناً إشباع تلك الحاجات بدون جهد، وغالباً يحتاج إلى جهد معقول.

ويعرفه ماسلو بأنه شعور الفرد بأنه : محبوب متقبل من الآخرين له مكانه بينهم، يدرك أن بيئته صديقة ودودة غير محبطة يشعر فيها بندرة خطر وتهديد وقلق ويعرفه الكناني بأنه مقدار ما يحتاج إليه الفرد من حماية لنفسه، ووقايتها من الظروف التي تشكل خطراً عليه مثل تقلبات المناخ،والطبيعية،والأوبئة، والأمراض، والحروب، وعدم الاستقرار السياسي ، والاقتصادي، والاجتماعي، والتقليل من القلق المرتفع المصاحب للمستقبل المجهول سواء فيما يتعلق بدراسته، أو عمله، أو مأكله، أو

ملبسه.

وكي يشعر الإنسان بالأمن النفسي، فانه في ذلك شأن الأمن الصحي، والأمن الغذائي، والأمن الاجتماعي، والأمن الاقتصادي، والسياسي، لابد من أن يكون الإنسان متحرراً من مشاعر الخوف والهلع والفزع والرهبة، وتوقع الخطر والأذى، وأن يكون مطمئناً على نفسه في حاضره وغده وأن يكون متمتعاً بالتكيف النفسي والشعور بالرضا عن ذاته وعن مجتمعه وأن يكون على علاقة وئام وانسجام مع نفسه ومع المجتمع وأغلب هذه التعريفات قد ركزت على عدة جوانب:(البعد الشخصي للفرد عن التهديد والخطر، وتقبل الفرد من الآخرين وتعاملهم معه بمودة ودفء ، وتوافق الفرد نفسيا واجتماعيا مع نفسه أولاً ثم مع الآخرين وعليه فان الطمأنينة حاجة نفسية إنسانية لا تستقيم حياة وشخصية الإنسان بدونها وهي حاجة ماسة كلما افتقدها الإنسان ظهرت علامات سلبية كسوء التوافق النفسي.

خصائص الأمن النفسي:

إن الشعور بالأمن النفسي ينشأ وينمو مع الفرد على أساس الإشباع النسبي للحاجات حسب ترتيبها في هرم ماسلو للحاجات وبتأثير من مصادر الإشباع المختلفة والعوامل المحيطة فهي متداخلة فلا يوجد بينها حدود فاصلة وذات تأثير متباين وقوي من حيث المقدار والنوع في مراحل العمر المختلفة كما تشكل ثقافة المجتمع الإطار الذي يحيط بجميع المصادر والعوامل السابقة فهي تترك بصماتها ضمن هذا الإطار.

وهناك خصائص للأمن النفسي أظهرتها نتائج عينة من البحوث والدراسات وهي على النحو التالي:

- يتحدد الأمن النفسي بعملية التنشئة الاجتماعية، وأساليبها من تسامح، وعقاب، وتسلط، وديمقراطية، وتقبل، ورفض، وحب، وكراهية،ويرتبط بالتفاعل الاجتماعي، والخبرات، والمواقف الاجتماعية في بيئة آمنة غير مهددة.
- يؤثر الأمن النفسي إيجابياً على التحصيل الدراسي وفي الإنجاز بصفة عامة.
- المتعلمون والمثقفون أكثر أمناً من الجهلة والأميين.
- الذين يعملون بالسياسة يشعرون بالأمن النفسي أكثر من الذين لا يعملون بها.
- شعور الوالدين بالأمن النفسي مرتبط بوجود الأولاد.
- الآمنون نفسياً أعلى في الابتكار من غير الأمنين.
- عدم الأمن يرتبط موجباً بالدوجماطية أي التشبث بالرأي والجمود الفكري بدون مناقشة أو تفكير.
- عدم الشعور بالأمن مرتبط بالتوتر، وبالتالي التعرض للإصابة بالأمراض خاصة أمراض القلب.

حاجة الفرد إلى الأمن النفسي

الحاجة إلى الأمن من أهم الحاجات النفسية ومن أهم دوافع السلوك طوال الحياة وهى من الحاجات الأساسية اللازمة للنمو النفسي السوي والتوافق النفسي والصحة النفسية للفرد.

ويذكر زهران أن الحاجة إلى الأمن هي محرك الفرد لتحقيق أمنه، وترتبط ارتباطاً وثيقاً بغريزة المحافظة على البقاء وتتضمن الحاجة إلى الأمن الحاجة إلى شعور الفرد أنه يعيش في بيئة صديقة،مشبعة للحاجات وأن الآخرين يحبونه ويحترمونه ويقبلونه داخل الجماعة، وأنه مستقر وآمن أسرياً، ومتوافق اجتماعياً، وأنه مستقر في سكن مناسب وله مورد رزق مستمر، وأنه آمن وصحيح جسمياً ونفسياً، وأنه يتجنب الخطر ويلتزم الحذر ويتعامل مع الأزمات بحكمة وبأمن الكوارث الطبيعية، ويشعر بالثقة والاطمئنان والأمن والأمان.

ويذهب سوليفان إلي أن هدف الإنسان هو خفض التوتر الذي يهدد أمنه، وتنشأ التوترات من مصدرين: توترات ناشئة عن حاجات عضوية وتوترات تنشأ من مشاعر القلق، وخفض التوترات الناشئة عن القلق يعتبر ان العمليات الهامة في نظرية سوليفان والتي أطلق عليها مبدأ القلق، والقلق في نظر سوليفان هو أحد المحركات الأولية في حياة الفرد .

وتعد الحاجة إلى الأمن كالحاجات الفسيولوجية حاجة أولية من حيث نشأتها، فهي تظهر في حياتنا اليومية، وإذا ما طرأ تغير على هذا الروتين بحيث يؤدي إلى حدوث اضطراب في إشباع حاجته إلى الأمن فإن ذلك يثير انفعال الخوف والقلق لدى الشخص، أما الأشخاص الذين يعانون المراحل الأولى من حياة الفرد حيث يألف إشباع تلك الحاجة منذ الطفولة وفقاً لروتين حياته من التهديد اللاشعوري للأمن بحكم ما تعرضوا له من ظروف خلال حياتهم فإنهم يلجئون إلى القيام بتصرفات تعويضية يحمون بها أنفسهم ضد أخطار مجهولة لا سند من حقيقة ولا

مبرر لها من واقع ويعتبر الأمن النفسي من الحاجات المهمة والضرورية التي لا بد من إشباعها لدى الأفراد، وإذا لم تشبع الحاجة إلى الأمن لدى الأفراد فإن ذلك يشعرهم بالتهديد ولا يمكن أن يحققوا ذواتهم.

ولقد أشار ماسلو إلى أهمية الشعور بالأمن النفسي في هذا العالم الذي يتصف بالحروب والكوارث والأزمات الاقتصادية وانتشار البطالة والخوف من المستقبل مما يجعل الطفل يشعر بالقلق والعجز واليأس.

وأهم المظاهر التي يحتاج فيها الفرد إلى الأمن هي الهدف الذي يسعى لبلوغه، والوسيلة التي يتبعها لبلوغ هدفه، والمهنة التي يعمل فيها، والعلاقات الاجتماعية التي تصله بالأفراد الآخرين وبالثقافة الدائمة والمرض النفسي نوع من فقدان الأمن، والإيمان هو الدواء لفقدان الأمان.

ويحتاج الأفراد كافة أن يكون هذا المفهوم مفهوم الذات لديهم إيجابياً ومرتفعاً فصورة الفرد عن ذاته وتقديره لها واحترامه لها يؤثر في سلوكه الاجتماعي وأدائه المهني ويجعل لدى الأفراد تقديراً إيجابياً لذواتهم.

يقول الزحيلي وتتعدد صور الحاجة إلى الأمن في زماننا الحاضر فالإنسان في حاجة إلى أن يشعر بالأمن على حياته في صورة توفير مستوى اقتصادي معين وإلى أن يشعر بالأمن على حقه في إبداء رأيه والتعبير عن نفسه في مواجهة السلطة الحاكمة وفي حاجة إلى الشعور بالأمن في مواجهة غيره من الأفراد أن يحترموا حقوقه وحريته الشخصية وألا يتدخلوا فيما لا يعنيهم في شؤون غيرهم ومن هنا نحصر أهم الحاجات لتحقيق الأمن النفسي:

1. **الحاجة إلى تأكيد الذات:** يميل الفرد إلى معرفة وتحقيق ذاته بدافع من الحاجة إلى التقدير والمكانة والاستقلال والاعتماد على النفس كل هذه الحاجات وسواها تدفع الفرد إلى السعي لتحقيق المركز والمكانة والقيمة الاجتماعية.
2. **الحاجة إلى الحب:** وهذه حاجة مشتركة لدى جميع الناس وتشمل الحاجة إلى العطف والتفاهم والصداقة وغيرها الكثير.
3. **الحاجة إلى الأمان:** وهي الحاجة إلى الشعور بأن البيئة الاجتماعية بيئة صديقة، وشعور الفرد أن الآخرين يحترمونه ويقبلونه داخل الجماعة.

وتظهر هذه الحاجة واضحة في تجنب الخطر والمخاطرة وفي اتجاهات الحذر والمحافظة وتتضح الحاجة إلى الأمن في الطفل الذي يحتاج رعاية الكبار حتى يستطيع البقاء والحاجة إلى الأمن تستوجب الاستقرار الاجتماعي والأمن الأسري والفرد الذي يشعر بالأمن والإشباع في بيئته الاجتماعية المباشرة في الأسرة يميل إلى أن يعمم هذا الشعور، ويرى في الناس الخير والحب ويتعاون معهم والعكس صحيح والشخص الأمن يشعر بإشباع هذه الحاجة ويشعر بالثقة والاطمئنان أما الشخص غير الأمن فهو في خوف دائم من فقدان القبول الاجتماعي ورضا الآخرين، وأي علامة من عدم القبول أو من عدم الرضا يراها تهديداً خطيراً لذاته.

أهمية الأمن النفسي:

لا يستطيع الفرد أن ينمو نمواً نفسياً سليماً دون إشباعها، فتوافق الفرد في مراحل نموه المختلفة يتوقف على مدى شعوره بالأمن النفسي والطمأنينة في طفولته، فإذا تربى في جو أسري آمن ودافئ مشبع لحاجاته، فإنه يميل إلى تعميم هذا الشعور على بيئته الاجتماعية، فيرى أنها مشبعة لحاجاته ويرى في الناس الخير والحب فيتعاون ويتعامل بصدق، ويتسم بالتفاؤل والرضا مما يجعله يحظى بتقدير الآخرين، فينعكس ذلك على تقبله لذاته.

ويشير الدومي إلى أن الإحساس بالراحة والهدوء وراحة البال تأتي في مصاف الأولويات الأولى للإنسان، وكل فرد يحاول الوصول إليها، ولكن بعض الناس يعتقد أن الوصول للسعادة عن طريق جمع المال أو الاهتمام بالزينة البدنية أو أي خصائص ذاتية أخرى، لكن السعادة الحقيقية هي سعادة الروح، والسعادة تختلف باختلاف المواقف والظروف بين الفقر والغني والصحة والمرض، وكذلك حياة القلب والتي لا يصل إليها الإنسان إلا بالإيمان

مكونات الأمن النفسي:

يشير كمال دسوقي إلى أن الأمن النفسي اتجاه مركب من تملك النفس والثقة بالذات والتيقن من أن المرء ينتمي لجماعات انسانية لها قيمتها وفي نفس المضمون يرى حامد زهران أن الأمن النفسي مركب من اطمئنان الذات، والثقة فيها،

والتأكد من الانتماء إلى جماعة آمنة، ويكون الشخص الآمن نفسياً في حالة توازن أو توافق أمني.

وفي ضوء ما سبق يتضح أن الأمن النفسي يتضمن الأبعاد الآتية:

1. **اطمئنان الذات**: هو شعور الفرد بالاطمئنان، والأمن، والهدوء، والاستقرار، والسلامة، وعدم الخوف – من قبل الجماعات الإنسانية التي ينتمي إليها.
2. **الثقة بالذات والآخرين**: وتعني ثقة الفرد في قدراته وإمكاناته وأحكامه، وثقته فيمن حوله.

مقياس الأمن النفسي:

وصف المقياس: هو أداة لقياس مدى شعور الفرد بالأمن النفسي، ومن المقاييس الصدق والثبات: فقد قام الباحثون بعدة خطوات للتأكد من صلاحية المقياس وتمتعه بالمواصفات السيكومترية المقبولة ومنها الصدق:حيث إهتم الباحثون بالصدق الظاهري للتأكد من صحة المفردات ووضوحها، وتم عرض المقياس على سبعة من أساتذة علم النفس والصحة النفسية من جامعتي الإسلامية والأزهر، وقد أخذوبالتوجيهات والتعديلات المقترحة، حتى كان المقياس في صورته النهائية.

وللتأكد من صدق بناء المقياس تم حساب صدق الاتساق الداخلي بين كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية، وكانت كل معاملات الارتباط للعبارات تعبر عن اتساق داخلي ذي معنى.

الثبات:

قام الباحثون بحساب الثبات، بطريقة إعادة تطبيق المقياس على عينة من 43 طالب وطالبة، من طلبة السنة الثالثة والرابعة كلية تنمية القدرات التابعة للهلال الأحمر الفلسطيني، بفاصل زمني قدره أسبوعان بين التطبيقين وكان معامل الارتباط 85، وهو دال عند مستوى 0,01 مما يطمئن لاستخدامه في الدراسة كما تم حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية على العينة الاستطلاعية، حيت تم حساب معامل الارتباط بين نصفي المقياس .

علاقة الأمن النفسى بالولاء للوطن

مفهوم الولاء للوطن:



وردت كلمة الولاء لغوياً في لسان العرب لابن منظور بمعنى المولى الناصر، والمولى الولي الذي يلي عليك أمرك، قال: ورجل ولاء وقوم ولاء في معنى ولي وأولياء لأن الولاء مصدر والولِي: الصديق والنصير .

كما وردت كلمة الوطن لغوياً في مختار الصحاح بمعنى محل الإنسان، وأوطان: الغَنم مرابضَها، والمواطن: المشهد من مشاهد الحرب قال الله تعالى: [لَقَدْ نَصَرَكُم الله في مَوَاطِنَ كَثِيرَة] ويعرف دريفر الولاء بأنه اتجاه أو عاطفة اهتمام وإخلاص شديد تجاَه شخصَ أوَ جماعة أو رمز أو واجب أو قضية، والذي ينشأ من عاطفة حب، لكنه ينطوي أيضاً على اتحاد الشخص مع الموضوع محل الاهتمام الذي يكن له الولاء.

ويرى فليتشر الولاء للجماعة بأنه يعني تعلق وتشبث الفرد بالجماعة والإخلاص لها اذن الولاء للوطن هو: شعور الفرد بالحب الشديد تجاه وطنه، والتعبير عن حبه في سلوكيات تتضمن العطاء والبذل والتضحية لصالح الوطن.

مكونات الولاء للوطن:

يشير كل من باكمان فيجيروا وهاردينج إلى أن الولاء عبارة عن تركيب نفسي سلوكي، يشتمل على اثنين من الأبعاد هما: التعلق النفسي
أو القومي، أي إن الولاء الوطني لا يرتبط بالالتصاق الجسدي للفرد بالوطن بل يتعدى حدود الوطن فيحب وطنه ويسعى لرفعته ونصرته ويشتمل على المكونات الآتية:

1- **مكون وجداني:** ويتمثل في شعور الفرد بالحب الشديد تجاه وطنه
2- **مكون عقلي (معرفي):** ويتمثل في إدراك الفرد للمفاهيم والقيم التي تدعم ولاءه للوطن.
3- **مكون سلوكي:** ويتمثل في تعبير الفرد عن حبه لوطنه في سلوكيات تتضمن العطاء والبذل والتضحية لصالح الوطن.

أهمية الولاء للوطن:

تؤكد نظريات علم النفس أن الولاء ضرورة إنسانية وحاجة أساسية له وظيفة وجودية في حياة الفرد والمجتمع فبالولاء يحقق الفرد ذاته، وبالولاء يحقق المجتمع تماسكه واستقراره وتقدمه، وبدون الولاء تتدني ذاتيه الإنسان إلى أن يصبح جماداً، وبدون الولاء يفقد المجتمع هويته وكينونته وفي نفس المضمون تشير عفاف عبد المعتمد إلى أن أهمية الولاء تكمن في كونه أساساً للمحافظة على كيان المجتمعات

ومؤشر لتماسكها وترابطها هذا إذا ما تحقق بقدر أو بآخر، وأن نقصانه أو انعدامه لهو دليل على ما يمكن أن يصل إليه المجتمع من انحدار وتردي

العوامل المؤثرة في الولاء للوطن:

ان المجتمع إذا كان ديمقراطياً يتيح للفرد الحرية، ويقدر ذكاءه، ويحترم إنسانيته، ويعدل في معاملته، ويحقق مصالحه وأمنه، فإن ولاءه للوطن يقوي ويتحول إلى أنماط سلوكية تتجسد في الحب والعطاء والتضحية من أجل الوطن أما إذا كانت الديمقراطية مزيفة، وغابت الحرية الحقيقية والحياة الحرة الكريمة، وعاش الفرد في عالم الإحباطات حبيساً لقهر السلطة، واستبداد القوانين غير العادلة، فإن ذلك سوف يؤدي إلى غياب ولاء الفرد لوطنه، وزعزعته وضعف جذوره فالولاء للوطن يرتبط ارتباطاً وثيقاً بكل من إشباع الحاجات، وتحقيق المساواة، والعدالة، والرعاية، والخدمات للأفراد.

الفروق بين الجنسين فى الولاء للوطن

اختلفت نتائج الدراسات السابقة حول الفروق بين الذكور والاناث في الولاء للوطن، فبعض الدراسات تؤيد نتائجها وجود فروق بين الجنسين في الولاء للوطن لصالح الذكور وأرجعت هذه الفروق إلى أن المجتمع يمنح الامتيازات والصلاحيات للذكور عن الاناث مما يجعله أكثر تفاعلاً وإيجابية في تنمية المجتمع في حين أن

البعض الآخر من الدراسات تنفي وجود فروق بين الجنسين في الولاء للوطن ، وأرجعت ذلك إلى أن كلاً من الرجل والمرأة يمتلكان الاستعداد لتحمل المسئولية الوطنية، والقدرة على التضحية والعطاء من أجل وطنهم، فضلاً عن ذلك فإن كلاً منهما يدرك كيف يمارس حقوقه وواجباته في ضوء طبيعته البيولوجية.

العلاقة بين الولاء الوطنى والأمن النفسى

ان ولاء الفرد تجاه الوطن يكون طبيعياً مقابل تمتعه بالحماية والأمن فقد أشارت دراسة محمد فرج إلى وجود علاقة ارتباط موجبة بين الولاء للوطن وبين قوة الشخصية والصحة النفسية للفرد، بمعنى أن الفرد الذي يتصف بالصحة النفسية وتكامل الشخصية يتمتع بولاء قوي نحو وطنه، على عكس الفرد الذي يتصف بالاضطراب النف سي وضعف الشخصية بوجه عام، يكون ولاؤه ضعيفاً نحو وطنه، ويرى الباحث أن الصحة النفسية والسلامة من الاضطرابات دليل على حالة السواء لدى الفرد وشعوره بالأمن النفسي والرضا عن الحياة وتفاعله وتقبله للآخرين، مما يشير إلى وجود ارتباط موجب بين الولاء للوطن والأمن النفسي .

كما أن اتباع الوالدين لأسلوب التقبل يؤدي إلى شعور الأبناء بمشاعر الحب والحنان والدفء العاطفي ويدركون قدر الاهتمام والاستعداد عند والديهم للتضحية من أجل حسن رعايتهم فتزداد ثقتهم وحبهم لمن حولهم، وبالتالي يستطيعون أن يعطوا الحب والإخلاص لمن حولهم مما ينعكس ذلك على ولائهم لوطنهم والشعور بالضياع وفقدان الهوية والقيمة وانخفاض تقدير واحترام الذات

وفقدان الهدف والمعنى في الحياة ومشاعر الإحباط واليأس والخوف المترتبة على عدم إشباع الحاجات الاجتماعية لدى خريجي الجامعات الأكثر نضجاً ووعياً وثقافة والأعلى حساسية بمتغيرات حياتهم ومجتمعهم – تؤدي إلى ضعف مستوى ولاءهم لوطنهم.

كما ان هناك علاقة ارتباط سالبة بين الشعور بالاغتراب والأمن النفسي حيث أن الاغتراب يعد ضرباً من الاضطراب النفسي يعني الانفصال عن الذات والمجتمع، والابتعاد عن المشاركة الإيجابية في المجتمع، وهو تعبير عن عدم الانتماء وعدم القدرة على منح الوطن الولاء مما يشير إلى وجود ارتباط قوي بين الولاء والأمن النفسي.

وانتماء الفرد وولاءه إلى الوطن لا يتحقق إلا إذا شعر بالأمن والطمأنينة فالحاجة إلى الأمن النفسي شرط رئيسي من شروط الحياة وجوهر ولُب وصميم انتظام حياة الفرد وهو شعور أساسي يستطيع الفرد من خلاله إقامة علاقات متزنة ومشبعة مع الآخرين.

وترى تحية عبدالعال أن الولاء للوطن يتوقف على مدى شعور الفرد بالأمن النفسي في مجتمعه، فإحساس الفرد بانعدام الأمان هو ما يجعله يعيش داخل مجتمع يشعر تجاهه بالرفض والانزواء والانسحاب من الحياة الاجتماعية بحيث يعيش في مجتمع لا يشعر تجاهه بالانتماء والولاء.

الباب الثانى

الأمن النفسى والاسلام

الأمن النفسي من منظور إسلامي

يرتبط الأمن في المنظور الإسلامي ارتباطاً وثيقاً بالإيمان، فالإيمان بالله وملائكته وكتبه ورسله واليوم الآخر والقضاء والقدر خيره وشره والالتزام بجميع الواجبات الشرعية التي فرضها الله على الإنسان، وانعكاس ذلك على السلوك هو أساس الشعور بالأمن النفسي؛ ويبدو ذلك جلياً واضحاً من خلال آيات القرآن الكريم والسنة النبوية المطهرة؛ فقد ورد ذكر الأمن في القرآن الكريم في مواضع متعددة وتحت مسميات مختلفة فورد لفظ الأمن في الآيات الكريمة التالية: {وما جعله الله إلا بشرى لكم ولتطمئن قلوبكم به وما النصر إلا من عند الله العزيز الحكيم} ،وقوله:{قالوا نريد أن نأكل منها وتطمئن قلوبنا ونعلم أن قد صدقتنا ونكون عليها من الشاهدين}وقال تعالى {الذين آمنوا وتطمئن قلوبهم بذكر الله ألا بذكر الله تطمئن القلوب} ، {يا أيتها النفس المطمئنة} ، {وإذا جاءهم أمر من الأمن أو الخوف أذاعوا به ولو ردوه إلى الرسول وإلى أولي الأمر منهم لعلمه الذين يستنبطونه منهم ولولا فضل الله عليكم ورحمته لاتبعتم الشيطان إلا قليلاً}وقال تعالى {وما وضرب الله مثلاً قرية كانت آمنة مطمئنة يأتيها رزقها رغداً من كل مكان فكفرت بأنعم الله فأذاقها الله لباس الجوع والخوف بما كانوا يصنعون}.

إن الموروث الديني الإسلامي لأمتنا العربية غني بالكثير من الشواهد على أهمية

الشعور بالطمأنينة النفسية فقد حقق منهج الله الرخاء في الأرض، قال تعالى: {ولَو أَنَّ أهل الْقُرى آمنُوا واتَّقَوْا لَفَتَحْنَا عَلَيْهِم بركَات من السَّمَاء والْأَرْضِ ولَكن كَذَّبُوا فَأَخَذْنَاهُم بما كَانُوا يكْسبُونَ}.

إذن فالتصور الإسلامي للطمأنينة النفسية يقوم على أساس الإيمان بالله وملائكته وكتبه ورسله وباليوم الآخر وبالقدر خيره وشره، فكلما قويت درجة إيمان الفرد زادت قدرته على مواجهة الأخطار التي تهدد أمنه يقول الأستاذ محمد البرزنجي: والمتدبر لآيات القرآن الكريم يرى أن الآيات القرآنية تتحدث عن مستويين من الأمن أو نوعين منه :

الأول: الأمن على مستوى الفرد (عامل الأمن النفسي)

الثاني: الأمن على المستوى الجماعي (الأمة)

أولاً: الأمن الفردي أو (عامل الأمن النفسي): يذكر الله سبحانه وتعالى عن إبراهيم عليه السلام وهو يحاور قومه المشركين: {فَأَيُّ الْفَرِيقَيْنِ أَحَقُّ بالأمن إنْ كُنْتُم تَعلَمونَ الذين آمنوا ولَم يلْبسوا إيمانهم بظُلْم أُولَئكَ لَهم الأمن وهم مهتَدونَ}.

ثانياً: الأمن الجماعي (أمن الأمة الإسلامية): قال الحق سبحانه: {وعَدَ اللَّهُ الذين آمنُوا منْكُمْ وعَمَلُوا الصَّالحات لَيَسْتَخْلفَنَّهُمْ فِي الْأَرْضِ كَما اسْتَخْلَفَ الذين مَن قَبْلهِ م ولَيمكّننَّ لَهم دينَهم الذي ارتَضَى لَهُم ولَيُبدلَنَّهُم من بعْد خَوفهم أَمْناً يعبدونني لا يُشْركُونَ بي شيئاً ومن كَفَر بعْد ذَلكَ فَأُولَئكَ هم الْفَاسقُونَ}والمعنى أنه سبحانه يجعل لهم مقابل ما كانو ا فيه من الخوف من الأعداء أمناً، ويذهب عنهم أسباب الخوف الذي كانوا فيه بحيث لا يخافون إلا الله ولا يرجون غيره فالقرآن فيه

عطاء من الله مما تحبه النفس وتستميلها إليه يخاطب ملكات خفية في النفس لا نعرفها نحن ولكن يعرفها الله سبحانه وتعالى وهذه الملكات تنفعل حينما نقرأ القران.

فلقد عني القرآن الكريم عناية شاملة بالنفس الإنسانية بحيث أنه لم يترك زاوية من الزوايا أو جانباً من الجوانب إلا وتعرض لها، فلقد تناول نفوس الناس وقلوبهم، وعرف أنه هنا يكمن سر قوة الإنسان، فالإصلاح يبدأ منها وينتهي إليها، ولذلك فإن عناية القرآن الكريم بالنفس كانت من الشمول والاستيعاب بما يمنح الإنسان معرفة صحيحة بالنفس وقاية وعلاجاً دون حساب طاقة أخرى.

وهذا وجه الإعجاز والروعة في عناية القرآن الكريم بالنفس الإنسانية إذ إنها عناية لم تترك زاوية من زوايا النفس أنه خالق النفس الإنسانية العليم بأسرارها وخفاياها.

إنها عناية من{يَعْلَمُ خَائِنَةَ الْأَعْيُنِ وَمَا تُخْفِي الصُّدُورُ}، {وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنسَانَ وَنَعْلَمُ مَا تُوَسْوِسُ بِهِ نَفْسُهُ وَنَحْنُ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ الْوَرِيدِ}.

وترجع عنَاَية القرآن الكريم بالنَفسَ الإنسَانية إِلَىَ أن الإنسان ذاته هو المقصود بالهداية والإرشاد والتوجيه والإصلاح، فإذا ما أريد أن يصل إلى ما له وما عليه، فلابد أن يستكشف نفسه لتتضح له سائر جوانبها ونوازعها، حتى يكون على بصيرة منها وعلى مقدرة من ضبط وتقويم سلوكها .

فالإيمان هو الذي يقودنا إلى الأمان والطمأنينة والسعادة وأن يصبح الإنسان مهتد في كل لحظة من حياته ولكن كيف نسمح أنفسنا بالأمن النفسي، حتى تصبح

نفوسنا قوية بالأمن مطمئنة تستطيع أن تواجه صعاب الحياة ومشكلاتها.

درجات النفس الانسانية

وبصفة عامة، تقسم درجات النفس وأحوالها ومقاماتها إلى مراتب سبعة هي: النفس الأمارة–النفس اللوامة– النفس الملهمة– النفس المطمئنة– النفس الراضية– النفس المرضية– النفس الكاملة.

النفس الإنسانية بين علم النفس الحديث وعلم النفس الإسلامي هناك تساؤل يطرح نفسه هو: لماذا تعجز المجتمعات الحديثة بالرغم مما لديها من تطور هائل في التكنولوجيا وفي جميع وسائل الحياة عن أن تخلق مجتمعاً آمناً ؟ لقد حدث هذا بناء على خطأ النظرية الغربية لدراسة علم النفس الإنسانية والحياة الإنسانية بمعزل عن الله بعيداً عن الدين، فانحدرت الفضائل، وضاعت القيم والأخلاق.

إن القرآن الكريم سبق علماء النفس عندما أوضح لنا أهمية الإيمان في تحقيق الأمن النفسي، لأنه:

1– يزيد من ثقة الإنسان بنفسه.

2– يزيد من قدرته على الصبر وتحمل مشاق الحياة.

3– يبعث الأمن والطمأنينة في النفس، ويغمر الإنسان الشعور بالسعادة.

هيأ الإسلام بتشريعاته للمسلم أمناً نفسياً، فحفظ نفسه من التمزق والصراع الداخلي، فحصر غايات الإنسان في غاية واحدة هي إرضاء الله تعالى، وركز همومه في هم واحد هو العمل على ما يرضيه سبحانه، ولا يريح النفس الإنسانية

شيء كما يريحها وحدة غايتها، ووجهتها في الحياة قال (صلى الله عليه وسلم) من جعل الهموم هماً واحداً، هم آخرته كفاه الله هم دنياه، ومن تشعبت به الهموم في أحوال الدنيا لم يبال الله في أي أوديتها هلك.[1]

قال عز من قائل: {ولَو أَنَّ أهل الْقُرى آمنواْ واتَّقواْ لَفتحنا علَيهم بركَات من السَّماء والأَرض ولَكن كَذَّبواْ فَأَخذْنَاهم بما كَانواْ يكْسبون}[2] فبين لنا أن الإيمان والتوحيد هما أعظم أسباب الأمن والطمأنينة، وبالتالي يكون الجحود بالله أو الشك فيه، أو الشرك به، أعظم أسباب الخوف والاضطراب والرعب وصدق الله إذ قال: {سنلْقي في قُلُوب الذين كَفرواْ الرُّعب بما أَشْركُواْ بالله ما لَم ينزلْ به سلْطَاناً ومأْواهم النَّار وبئْس مثْوى الظَّالمين}[3] ، {وقُلْنا يا آدم اسكُن أَنت وزوجك الْجنَّة وكُلا منها رغَداً حيث شئتما ولاَ تقْربا هذه الشَّجرة فَتكُونا من الظَّالمين فَأَزلَّهما الشَّيطَانُ عنها فَأَخرجهما ممَّا كَانَا فيه وقُلْنا اهبطُوا بعضُكُم لبعض عدوٌّ ولَكُم في الأَرض مستقَرٌّ ومتاع إِلَى حين}[4] يوضح الله، سبحانه وتعالى، في هاتين الآيتين، كيف أنه بعد أنّ خلق آدم (عليه السلام)،وهبه حاجاته البشرية فأسكنه الجنة، ومعه زوجته، وبها مأكله، وحذّرهما من الخطأ فلما أزلهما الشيطان، عصيا ربهما، فأخرجهما من المسكن الأمن (الجنة)، وأمرهما بالهبوط إلى مكان غير آمن

[1] رواه ابن ماجه

[2] -(الأعراف: 96)

[3] -(آل عمران: 151)

[4] (سورة البقرة: 35-36)

(الأرض)، وجعل من ذريتهما بعضهم أعداء لبعضهم ، كما جعل في الأرض مستقراً (بقاء ودواماً)، ومتاعاً(مطالب وأطماعاً دنيوية)، إلى أن تقوم الساعة.

فالأمن تعبير، يدل على حالة نفسية يوجد عليها الكائن الحي، عندما يشبع حاجاته، التي تختلف باختلاف الكائن الحي نفسه وهي عند الإنسان ما يشعر به من حاجات، بالحصول عليها تُستكمل مطالبه من الاستقرار وهذه الحاجات تختلف من إنسان لآخر، ومن مكان لآخر فهناك من يبحث عن المأوى {وَكَانُوا يَنْحِتُونَ مِنَ الْجِبَالِ بُيُوتًا امنين}[5] ليحقق أمنه الأولي، ومنهم من يطلب الطعام {الَّذِي أَطْعَمَهُمْ مِنْ جُوعٍ واءمنهم مِنْ خَوْفٍ}[6] وإذا تحقق لدى الإنسان المأوى والمأكل، فإن الأَمن يتحقق باستقرارَ الرزق الآمن {وَضَرَبَ اللَّهُ مَثَلاً قَرْيَةً كَانَتْ آمِنَةً مُطْمَئِنَّةً يَأْتِيهَا رِزْقُهَا رَغَدًا مِنْ كُلِّ مَكَانٍ}[7] وليست مطالب النفس البشرية، هَي الغرائز الأَولية فَقط (تنفس َأكل َشرب تَناسل)، بل هناك العديد من مطالب النفس، التي يحتاج الإنسان أن يشبعها، طبقاً لأولويات حددتها الغريزة وهي الدافع الذي يحرك السلوك الإنساني، لينتهج الإنسان سلوكاً خاصاً للحفاظ على حياته وأسرته وممتلكاته كما أن سلوك الإنسان، أصبح كذلك يتدرج من إشباع حاجات أساسية، إلى حاجات ثانوية، إلى مطالب تحقيق الذات، إلى مطالب رفاهية ثم تعلو الدرجات التي يتنقل فيها السلوك الإنساني، من مطالب فردية ذاتية، إلى مطالب جماعية،

---

[5] الحجر-(82)
[6] قريش-(4)
[7] (النحل-112)

تحتاجها الأسرة والجماعة، فالقبيلة، فالقرية فالمدينة، فالدولة، حتى يصبح الشعور الأمن جماعياً أيضاً

مقومات الأمن النفسي في الإسلام

السبل والأسس الإسلامية التي تحقق الأمن النفسي من هدى القرآن الكريم: الاعتصام بالله واللجوء إليه، العبادات: 1) الصلاة 2) الصيام 3) الحج 4) الزكاة، ذكر الله وتلاوة القرآن الكريم، تقوى الله، طاعة الله، التوبة،الصبر ،الإخلاص، الصفح الجميل، الرضا، شكر الله، محبة الله.

مقومات الأمن النفسي

أولاً: الإيمان العميق بالله:

الإيمان العميق بالله تبارك وتعالى ، ومعيته لعبيده المؤمنين ، وتثبيته لهم في الشدائد ، وإعانته إياهم في النوائب ، يكسب المؤمنين أماناً واطمئناناً عجيبين، إذ شعورهم بأنهم موصولون بالقوة العظمى في الكون شعور رائع يملأ جوانحهم بالرضي والتسليم والطمأنينة

فقول موسى عليه السلام {قَالَ كَلَّا إِنَّ مَعِيَ رَبِّي سَيَهْدِينِ} علامة على الإيمان العميق بالله تعالى، ودلالة على الطمأنينةَ والأَمن النفسي اللَذين إن تحققا للعبد فاز وسعد.

ثانياً: التوكل على الله : والتوكل مهم جداً في باب الأمن النفسي،لأن العبد إذا قدم

كل ما يستطيع، وبذل ما يقدر أن يبذله من أسباب، فإنه لا يبقى له إلا أن يفزع إلى مولاه، ويلقي بنفسه بين يديه، ويطمئن إليه،ويثق تمام الوثوق أن الله تعالى حافظه ومانعه من أعدائه ومن الأدلة على علاقة التوكل بالأمن النفسي قوله تعالى:

{الَّذِينَ قَالَ لَهُمُ النَّاسُ إِنَّ النَّاسَ قَدْ جَمَعُوا لَكُمْ فَاخْشَوْهُمْ فَزَادَهُمْ إِيمَانًا وَقَالُوا حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ فَانْقَلَبُوا بِنِعْمَةٍ مِنَ اللَّهِ وَفَضْلٍ لَمْ يَمْسَسْهُمْ سُوءٌ وَاتَّبَعُوا رِضْوَانَ اللَّهِ وَاللَّهُ ذُو فَضْلٍ عَظِيمٍ إِنَّمَا ذَلِكُمُ الشَّيْطَانُ يُخَوِّفُ أَوْلِيَاءَهُ فَلَا تَخَافُوهُمْ وَخَافُونِ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ}

ثالثاً: ذكر الله تعالى:حيث ورد في كتاب الله ما يدل على ذلك، فقد قال سبحانه: {الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ}وقد بين النبي ﷺ في أحاديثه أثر الذكر في تحقيق الأمن النفسي من خلال:

أ- أذكار الصباح والمساء

ب – دعاء الهم والكرب

ج – الصلاة على النبي ﷺ

د – قول: الله، الله ربي ولا أشرك به شيئاً

هـ – ذكر الخروج من المنزل

و- الذكر المطلق

رابعاً: الدعاء :

والمطلوب أن يتعلق المؤمن بالدعاء في أحوال الرخاء حتى يستجيب الله له في الشدائد، فقد قال صلى الله عليه وسلم: من سره أن يستجاب له عند الكرب والشدائد فليكثر الدعاء في الرخاء .

جملة من الأدلة القرآنية والنبوية على أنواع من الأدعية تحقق الأمن النفسي، مثل: لا إله إلا أنت سبحانك إني كنت من الظالمين،فعن سعد بن أبي وقاص قال: قال رسول الله : دعوة ذي النون إذ دعا وهو في بطن الحوت : لا إله إلا أنت سبحانك إني كنت من الظالمين، إنه لم يدع بها مسلم في شيء قط إلا استجاب الله له بها، وفي زيادة : فقال رجل : يا رسول الله : ﷺ هل كانت ليونس خاصة أم للمؤمنين عامة ؟ فقال : ألا تسمع إلى قول الله تعالى: (وَنَجَّيْنَاهُ مِنَ الْغَمِّ وَكَذَلِكَ نُنْجِي الْمُؤْمِنِينَ

خامَساً: معرَفة شأن القضاء والقدر:

هناك بعض القواعد في قضية القضاء والقدر مفيدة جداً في تحقيق الأمن النفسي، وهي :

1) مقادير الخلائق فُرغ منها.
2) ما نزل بالعبد من بلاء لم يكن ليتجنبه ، وما هَدد به من مخاوف وبلاء لا يصيبه منه إلا ما قدره الله عليه.
3) كل قضاء الله تعالى وقدره خير وإنما الشر بالنسبة للعبد.
4) القضاء والقدر قائمان على حقيقتين عظيمتين وهما: العدل الكامل والعلم الشامل.

سادساً: معرفة شأن الابتلاء:

المؤمنون معرضون للابتلاء، وذلك سنة من سنن الله تعال نقال سلطان العلماء العز بن عبد السلام : فحال الشدة والبلوى مقبلة بالعبد إلى الله تعالى، وحال العافية والنعماء صارفة للعبد عن الله تعالى وقال الغزالي: إذا رأيت الله تعالى

يحبس عنك الدنيا، ويكثر عليك الشدائد والبلوى ، فاعلم أنك عزيز عنده ، وأنك عنده بمكان، وأنه يسلك بك طريق أوليائه وأصفيائه، وأنه يراك أما تسمع إلى قوله تعالى: {وَاصْبِرْ لِحُكْمِ رَبِّكَ فَإِنَّكَ بِأَعْيُنِنَا)[8] ، بل اعرف منته عليك فيما يحفظ عليك من صلاتك وَصلَاحِكَ، ويكثر منَ أجورك وثوابك، وينزلك منازل الأبرار والأخيار والأعزة عنده.

– والصبر طريق النصر كما وعد الله تعالى بقوله : {وَجَعَلْنَا مِنْهُمْ أَئِمَّةً يَهْدُونَ بِأَمْرِنَا لَمَّا صَبَرُوا.}

– والصبر يهون من كيد الكافرين، كما قال تعالى : {وَإِنْ تَصْبِرُوا وَتَتَّقُوا لا يَضُرُّكُمْ كَيْدُهُمْ شَيْئاً إِنَّ اللَّهَ بِمَا يَعْمَلُونَ مُحِيطٌ.}

-وجعل الله الصبر أحد شروط النصر الخمسة ، كما قال تعالى : {يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا لَقِيتُمْ فِئَةً فَاثْبُتُوا وَاذْكُرُوا اللَّهَ كَثِيراً لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ وَأَطِيعُوا اللَّهَ وَرَسُولَهُ وَلا تَنَازَعُوا فَتَفْشَلُوا وَتَذْهَبَ رِيحُكُمْ وَاصْبِرُوا إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ} {ثُمَّ كَانَ مِنَ الَّذِينَ آمَنُوا وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ وَتَوَاصَوْا بِالْمَرْحَمَةِ}{إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ}.

وتؤكد هذه الأدلة من القرآن الكريم والسنة المطهرة على أن الإسلام اهتم بإشباع الحاجة إلى الأمن النفسي، فهو يعتبرها من الضروريات التي لا غنى عنها ولا يمكن أن تتحقق وتشبع إلا بالإيمان بالله سبحانه وتعالى.

[8] (الطور: 48)

الأمن النفسي في السنة النبوية:

لقد جاء لفظ الأمن في بعض أقوال النبي ﷺ وادعيته وتشريعاته وتوجيهاته السديدة، ومدح به من انعم الله عليهموقد بين ﷺ أهمية الأمن كمطلب ضروري، وحاجة أساسية، يمن بها رب البرية على من حازها بحيازته للدنيا بحذافيرها،وذلك في قوله:ﷺ

الحديث الأول :عن سلمة بن عبيد الله بن محصن الخطي عن أبيه وكانت له صحبة قال: قال رسول الله **:** ﷺ من أصبح منكم آمنا في سربه ، معافى في جسده ،عنده قوت يومه ،فكأنما حيزت له الدنيا الترمذي:ب،ت ،574) ففي هذا الحديث أشار الرسول ﷺ إلى ثلاث أسباب رئيسية للسعادة هي : الشعور بالأمن في الجماعة ، وصحة الجسم والحصول على القوت كمقومات لحياة الإنسان السعيدة وهى من المؤشرات الهامة للصحة النفسية.

الحديث الثاني: عن ابن عمر رضي الله عنهما قال: كان رسول الله ﷺ إذا رأى الهلال قال: الله أكبر اللهم أهله علينا بالأمن والإيمان والسلامة والإسلام والتوفيق لما يحبه ربنا ويرضى ربنا وربك الله رواه الدارمي .

الحديث الثالث: وكان يقول عليه الصلاة والسلام في دعاءه، اللهم انى أسألك الأمن يوم الخوف، وإذا رأى الهلال دعا ربه قائلا اللهم أهله علينا بالأمن والإيمان (يوسف 19)

الحديث الرابع:عن أبي هريرة ﷺ عن رسول الله ﷺ قال: المسلم من سلم الناس من لسانه ويده، والمؤمن من أمنه الناس على دمائهم وأموالهم –رواه ابن ماجه

الحديث الخامس: عن أبي هريرة ﷺ أن رسول الله ﷺ وقف على أناس جلوس فقال: ألا أخبركم بخيركم من شركم قال: خيركم من يرجى خيره ويؤمن شره وشركم من لا يرجى خيره ولا يؤمن شره –رواه أحمد.

الحديث السادس: عن شرحبيل بن السمط عن سلمان ﷺ قال سمعت رسول الله ﷺ يقول: رباط يوم وليلة خير من صيام شهر وقيامه وإن مات جرى عليه عمله الذي كان يعمله وأجري عليه رزقه وأمن من الفتان –رواه البخاري.

الحديث السابع: عن أبي هريرة ﷺ قال: قال رسول الله ﷺ المستشار مؤتمن –رواه الترمذي.

الحديث الثامن: عن أبي هريرة ﷺ أن النبي ﷺ قال: ما ينبغي لذي الوجهين أن يكون أميناً –رواه أحمد والبخاري.

الأمن النفسي عند الفقهاء والعلماء

أما ابن تيمية فانه يرى أن سعادة الإنسان وأمنه النفسي لا يتحققان إلا بعبادة ومحبة الله فيقول فالقلب لا يصلح، ولا يعلم،ولا يسكن،ولا يطمئن إلا بعبادة ربه وحبه والإنابة إليه وبذلك يحصل له الفرح والسرور واللذة والنعمة، والسكون، والطمأنينة –ابن تيمية.

وذكر ابن القيم أن الطمأنينة مصدرها من الله سبحانه وتعالى ولا يحصل عليها إلا بذكر الله تعالى فقال فالطمأنينة إلى الله سبحانه حقيقة ترد منه سبحانه على قلب عبده تجمعه عليه، وترد قلبه الشارد إليه حتى مكانته جالس بين يديه ؟ ولا

يمكن حصول الطمأنينة الحقيقية إلا بالله وبذكره – الجوزية.

لفظ الأمن في القرآن:

ورد لفظ الأمن في القرآن في نحو سبعة وعشرين موضعاً، وباشتقاقات متعددة؛ فورد على صيغة المصدر في أربعة مواضع، منها قوله تعالى: {وَإِذْ جَعَلْنَا الْبَيْتَ مَثَابَةً لِّلنَّاسِ وَأَمْناً}[9] أي: مكاناً آمناً للناس[10] وجاء على صيغة اسم الفاعل، كصفة في خمسة مواضع، منها قوله سبحانه: {رَبِّ اجْعَلْ هَذَا بَلَداً آمِناً}[11] وجاء (اسماً) في أربعة مواضع، منها قوله تعالى: {وَإِذَا جَاءهُمْ أَمْرٌ مِّنَ الأَمْنِ}[12] ، وجاءت فعلاً في أربعة عشر موضعاً، منها قوله سبحانه: {فَإِذَا أَمِنتُمْ}[13] ولفظ (الأمن) جاء في القرآن الكريم كما ورد في لسان العرب (لابن منظور) على معان ثلاثة:

أحدها: بمعنى الأمانة الذي هو ضد الخيانة، وعليه قوله سبحانه: {فَإِنْ أَمِنَ بَعْضُكُم بَعْضاً فَلْيُؤَدِّ الَّذِي اؤْتُمِنَ أَمَانَتَهُ}[14] ، يعني: فليعط المؤتمن ما اؤتمن عليه من أمانة ونحوه قوله سبحانه: {وَمِنْ أَهْلِ الْكِتَابِ مَنْ إِن تَأْمَنْهُ بِقِنطَارٍ يُؤَدِّهِ إِلَيْكَ}[15]

---

[9] البقرة: 125

[10] ابن منظور، دت140:

[11] البقرة:126

[12] النساء: 83

[13] البقرة:196

14 البقرة:283)

15 (آل عمران: 75)

ثانيها: بمعنى الأمن المقابل للخوف، ومنه قوله تعالى: {الَّذِينَ آمَنُواْ وَلَمْ يَلْبِسُواْ إِيمَانَهُم بِظُلْمٍ أُوْلَئِكَ لَهُمُ الأَمْنُ وَهُم مُّهْتَدُونَ}[16] ، والمعنى: أن الذين آمنوا بالله، ولم يشركوا به، آمنون من عذابه يوم القيامة، فلا خوف عليهم ولا هم يحزنون ونحو ذلك قوله سبحانه:{ ثُمَّ أَنزَلَ عَلَيْكُم مِّن بَعْدِ الْغَمِّ أَمَنَةً نُّعَاساً}[17] ، يعني: أمناً، والأمن بمعنى واحد، أي: أنزل على المؤمنين أماناً بعد الخوف الذي حصل لهم من كثرة عدوهم وقلة عددهم وعددهم.

ثالثها: بمعنى المكان الآمن، ومنه قوله سبحانه: {وَإِنْ أَحَدٌ مِّنَ الْمُشْرِكِينَ اسْتَجَارَكَ فَأَجِرْهُ حَتَّى يَسْمَعَ كَلاَمَ اللّهِ ثُمَّ أَبْلِغْهُ مَأْمَنَهُ}[18] ، أي: أبلغه موضع أمنه: وهو دار قومه، أو منزله الذي فيه أمنه ومما لا شك فيه أن للقرآن الكريم أثر عظيم في تحقيق الأمن النفسي، والطمأنينة القلبية والسكينة والسكينة روح من الله ونور يسكن إليه الخائف، ويطمئن عنده القلق، والإنسان المؤمن يسير في طريق الله آمناً مطمئناً، لأن إيمانه الصادق يمده دائماً بالأمل والرجاء في عون الله ورعايته وحمايته، وهو يشعر على الدوام بأن الله عز وجل معه في كل لحظة، ونجد أن هذا الإنسان المؤمن يتمسك بكتاب الله لاجئاً إليه دائماً، فهو بالنسبة له خير مرشد بمدى أثر القرآن الكريم في تحقيق الاستقرار النفسي له.

16 (الأنعام: 82)

17 (آل عمران: 154)

18 التوبة:6

الباب الثالث

نظريات تفسير الأمن النفسى

النظرية الإنسانية (أبراهام ماسلو)

أبراهام ماسلوعالم النفسي الأمريكي يقول في هذا السياق أن الإنسان يولد وهو محفز لتحقيق احتياجات أساسية في شكل هرمي بدأ بالحاجات الفسيولوجية كالجوع والعطش، مروراً باحتياجات الأمن والسلامة ثم احتياجات الانتماء والتقبل من المجموعة، وصولاً إلى احتياجات اعتبار واحترام الذات في قمة الهرم وبعد تحقيق كل هذه الحاجات يجاهد الإنسان لتحقيق ذاته ليصل إلى أسمى مراحل الاكتفاء الذاتي والسلام مع نفسه.

لقد ذكر ماسلو مجموعة من الأعراض صنفها في ثلاث زملات تعد أساساً للشعور بعدم الطمأنينة النفسية وهي:

1. شعور الفرد بالرفض وبأنه شخص غير محبوب وأن الآخرين يعاملونه بقسوة واحتقار.
2. شعور الفرد بأن العالم يمثل تهديداً وخوفاً وقلقاً.
3. شعور الفرد بالوحدة والعزلة والنبذ .

إن تصنيف ماسلو هذا يقوم على اعتبار الشخص غير الآمن هو من يعاني من مشاعر العزلة والوحدة والنبذ الاجتماعي وبالتالي إدراك العالم كمصدر تهديد وخطر وهذه الأعراض عندما تستقل نسبياً عن مصادرها الأصلية تصبح سمة ثابتة إلى حد كبير ويصبح الفرد في المراحل العمرية اللاحقة غير مطمئن حتى لو توفرت له سبل

الحياة والأمان طالما أنه لم يختبر في طفولته الطمأنينة النفسية الملائمة.

رتب ماسلو الحاجات الإنسانية على شكل هرم حيث تمثل قاعدته الحاجات الفسيولوجية الأساسية وتتدرج تلك الحاجات ارتفاعاً حتى تصل إلى قمة الهرم حيث حاجات تحقيق الذات ولا يمكن الانتقال إلى حاجة أعلى قبل إشباع الحاجة الأقل.

وتتلخص حاجات ماسلو في خمس مجموعات هي :

1- الحاجات الفسيولوجية وتشمل الحاجات الجسمانية الأساسية لاستمرار الحياة كالحاجة إلى الطعام والشراب والهواء والملبس والراحة وغيرها.

2- حاجات الأمان هي تشمل حاجات الشخص لتوفير الأمان سواء كان هذا الأمان من الناحية المادية أو من الناحية المعنوية والنفسية أو الأمان ضد الأضرار الجسدية.

3- الحاجات الاجتماعية وتشمل حاجة الفرد لشعوره بأنه محبوب من الآخرين ومتفاعل مع الأفراد الآخرين في المجتمع.

4- حاجات التقدير وتشمل حاجة الفرد لشعوره بتقدير الآخرين له واحترامهم وشعوره بالقدرة والنجاح وكذلك الحاجة لتقدير الشخص لذاته.

5- حاجات تحقيق الذات وتشمل حاجة الفرد أن يحقق أحلامه وآماله بأن يصبح ما أراد دوما أن يكون، ويكون ذلك باستخدام قدراته ومواهبه في الوصول إلى المركز المرغوب وهي الحاجة الأكثر رقياً لتحقيق الذات في هذا المستوى حيث تظل تكافح لتكون أفضل ما يكون وتزيد من

إمكاناتك.

يشير ماسلو حدد ثلاثة أبعاد أساسية للأمن النفسي هي:

- الشعور بالتقبل والحب وعلاقات الدفء والمحبة مع الآخرين.
- الشعور بالعالم كوطن وبالانتماء و المكانة بين المجهول.
- الشعور بالسلامة و السلام وغياب مهددات الأمن (الخطر، العدوان، الجوع).

كما وضح ماسلو: أن هناك مؤشرات ثانوية للشعور بالأمن تبدو جوانبها الإيجابية فيما يلي:

- شعور الفرد بأن العالم بيئة سارة.
- إدراك الفرد للبشر بصفاتهم الخيرة من حيث الجوهر.
- الشعور بالثقة نحو الآخرين.
- الاتجاه نحو توقع الخير والإحساس بالتفاؤل بشكل عام.
- الميل للسعادة و القناعة.
- مشاعر الهدوء والراحة والاسترخاء وانتقاد الصراع والشعور باستقرار الانفعال .
- الميل للانطلاق من خارج الذات و القدرة على التفاعل مع العالم ومشكلاته بموضوعية ومن التمركز حول الذات.
- تقبل الذات والتسامح معها وتفهم الاندفاعات الشخصية.
- الرغبة بامتلاك القوة في مواجهة المشكلات بدلاً من الرغبة في السيطرة

على الآخرين.

- الخلو النسبي من الاضطرابات العصابية أو الذهانية وقدرة نظامية في مواجهة الواقع.
- الاهتمامات الاجتماعية وبروز روح التعاون واللطف والاهتمام بالآخرين ويرى ماسلو أن تحقيق الأمن النفسي يتم بوسائل كثيرة، حسب طبيعة الفرد ومرحلة نموه، وأهم تلك الوسائل تتم عن طريق تجنب الفرد مصادر التهديد والألم والقلق والبحث عن الطمأنينة .

يتضح مما سبق أن ماسلو بذل جهوداً طيبة في تحديد مفهوم شامل للأمن النفسي بإظهار أبعاده الأساسية والثانوية والذي يتضح من خلالها الدور الكبير الملقى على عاتق المجتمع في توفير الشعور بالأمن النفسي لأفراده، كما أن المتأمل في نظرية ماسلو يجدها أقرب للواقعية من غيرها من النظريات الأخرى.

ثانياً- نظرية التحليل النفسي:

يرى فرويد أن عملية التوافق الشخصي غالباً ما تكون لا شعورية، أي أن الفرد لا يعي الأسباب الحقيقية لكثير من سلوكياته فالشخص المتوافق هو من يستطيع إشباع المتطلبات الضرورية للهو بوسائل مقبولة اجتماعياً ويرى فرويد أن العصاب والذهان ما هما إلا شكل من أشكال سوء التوافق ويقرر أن السمات الأساسية للشخصية المتوافقة والمتمتعة بالصحة النفسية تتمثل في ثلاث سمات هي: قوة الأنا، القدرة على العمل، القدرة على الحب.

ويرى فرويد أن الشخصية تتكون من ثلاثة أبنية نفسية هي الهو والأنا والأنا الأعلى ومثل الهو رغباتنا وحاجاتنا ودوافعنا الأساسية وهو بهذا مخزن للطاقة الجنسية ويعمل الهو بناء على مبدأ اللذة الذي يبحث عن تحقيق سريع للتوتر دون مراعاة للعوامل الاجتماعية ويمكن إتباع رغبات الهو عن طريق الفعل أو التصرف اللاإرادي وعلى العكس من ذلك يعمل الأنا وفق مبدأ الواقع، حيث يعمل على تحقيق حاجات الفرد بطريقة عقلانية مقبولة لدى العالم الخارجي، فالأنا هو العنصر التنفيذي في الشخصية يكبح الهو ويحتفظ بالاتصالات مع العالم الخارجي من أجل تحقيق الرغبات الشخصية المتكاملة ويمثل الأنا الأعلى مخزناً للقيم المغروسة والمثل والمعايير الأخلاقية الاجتماعية، والأنا الأعلى يتكون من الضمير والأنا المثالية فالضمير ينسب إلى القدرة على التقييم الذاتي والانتقاد والتأنيب أما الأنا المثالية فما هي إلاّ تصور ذاتي مثالي يتكون من سلوكيات مقبولة ومستحسنة وعلى أساس ما تقدم يربط فرويد التوافق بقوة الأنا، حيث يكون المنقذ الرئيسي فهو يتحكم ويسيطر على الهو والأنا الأعلى ويعمل كوسيط بين العالم الخارجي ومتطلباتهم .

نظرية إريكسون في) النمو النفسي والاجتماعي).

في النمو النفسي الاجتماعي تعتبر نظرية إريكسون في النمو النفسي الجنسي، إلا أن إريكسون امتداداً لما قدمه فرويد ركز على نمو الأنا وفاعليتها مؤكداً على أهمية الجوانب الاجتماعية والباثولوجية والنفسية كعوامل محددة للنمو.

ويقسم إريكسون دورة حياة الإنسان إلى ثمان مراحل، تبدأ كل منها بظهور أزمة

وتسعى الأنا جاهدة لحل هذه الأزمة، وكسب فعاليات ، نفس/اجتماعية جديدة تزيدها قوة، وتجعلها قادرة على مواجهة مصاعب الحياة والأزمة هنا لا تعني مشكلة مستحيلة الحل بل تعبير عن وجود مطالب ملحة بحاجة إلى مواجهة وإشباع، ومع ذلك فإن هناك احتمالين لحل الأزمة، فهي إما أن تحل إيجابا مما يعني استمرار النمو وكسب الأنا لفاعلية جديدة أو سلباً مما يعني إعاقة النمو وفشل الأنا في كسب فاعلية متوقعة مما يعني درجة من الاضطراب النفسي والسلوكي المتمثل في السلوك المضاد كعدم الثقة في المرحلة الأولي والخجل والشك في المرحلة الثانية وهكذا في بقية المراحل ويوضح إريكسونبأن تحقق مطالب الأنا عبر مراحل النمو النفسي الاجتماعي وخلال عملية التنشئة هو الذي يحقق الصحة النفسية ويؤثر حل الأزمات في كل مرحلة سواء بشكل إيجابي أو سلبي على حل الأزمات في المراحل التالية، فهي مراحل متعاقبة ومتسلسلة تتأثر كل منها بما يسبقها من مراحل ويتفق إريكسون مع ماسلو في أن الأمن النفسي والحب والثقة في الآخرين يقابلها حاجات أساسية يؤدي إشباعها خاصة في السنوات المبكرة من الطفولة إلى سيادة الإحساس بالطمأنينة النفسية في المراحل العمرية اللاحقة إن المرحلة الأولي الثقة مقابل عدم الثقة والمرحلة السادسة الود مقابل الانعزال في تصنيف إريكسون للمراحل الثمان في النمو النفسي الاجتماعي تعكس هذه الرؤية فالطفل في السنتين الأول إن لم يتحقق له الحب ويشعر بالأمن فقد ثقته في العالم من حوله وطور مشاعراً من عدم الثقة في الآخرين بالانعزال والابتعاد عنهم وكذلك الحال في بداية سن العشرينات ، ففشل المراهق في تطوير علاقات حميمة مع الآخرين يجعله يميل

إلى الوحدة والعزلة.

نظرية ألفرد أدلر (نظرية التحليل النفسي – علم النفس الفردي)

تركز نظرية أدلر على المحددات الاجتماعية أكثر من المظاهر البيولوجية للسلوك، والفرد يتجه لتحقيق غايات محددة تتمثل في التخلص من النقص والسعي نحو الكمال الذي يجعل الإنسان يشعر بالسعادة والطمأنينة.

ويرى أدلر أن عدم شعور الفرد بالأمن والطمأنينة ينشأ نتيجة للشعور بالدونية والتحقير الذي ينشأ منذ الولادة نتيجة لمشاعر القصور العضوي أو المعنوي ؛ مما يدفعه إلى القيام بتعويض ذلك القصور إيجابياً ببذل المزيد من الجهد من أجل الوصول إلى أعلى طموح أو سلبياً باتخاذ أنماط سلوكية تأخذ أشكالاً من العنف والتطرف الذي لا يقبله المجتمع مما يزيد من حدة القلق لديه وتعرف هذه الظاهرة (بالتعويض النفسي الزائد.

أما أدلر وسوليفان فيتناولان الطمأنينة النفسية في بعدها الاجتماعي، حيث يرى أدلر أن الإنسان كائن اجتماعي بطبعه يسعى دوماً لإشباع حاجاته النفسية والاجتماعية من خلال تنمية اهتماماته الاجتماعية وتطوير أسلوب حياة خاص يجعله قادراً على التفاعل مع الآخرين وبالتالي تحقيق الحاجة إلى الأمن النفسي والانتماء والحب والصحبة وتجاوز مشاعر الوحدة والاغتراب والوحشة ,

أما سوليفان فيؤكد على أن القلق ينشأ بسبب عدم توفر الأمن في العلاقات الشخصية التبادلية مع الآخرين التي تشكل نمو الشخصية وتحديد مستوى الصحة

النفسية خلال مراحل الرشد المبكر.

نظرية كارين هورناي (نظرية التحليل النفسي - المدرسة النفسية الاجتماعية)

تشير كارين هورناي إلى أن شعور الفرد بالأمن النفسي يتوقف في الدرجة الأول ى على علاقة الطفل بوالديه) منذ اللحظات الأولى في حياته، ويمكن أن يحدث أمران في هذه العلاقة: أن يقوم الوالدان بإبداء عطفاً حقيقياً، ودفئاً نحو الطفل ، و بالتالي يشبعان حاجته إلى الأمن ، أن يبدي الوالدان عدم المبالاة بل وعداء لدرجة الكراهية نحو الطفل وبالتالي يحبطان حاجته للأمن.

هورناي تهتم بأبرز العوامل الاجتماعية والثقافية حيث ترى أن هناك جملة من الظروف والأوضاع السلبية خاصة في المحيط الأسري كالإهمال والعزلة يمكن أن تؤدي إلى فقدان الطمأنينة الذي بدوره يؤدي إلى القلق ، وتمضي هورناي لتؤكد أن عدم توفر الأمن والطمأنينة في العلاقات خاصة بين الطفل والأم يتسبب في نشأة مشاعر من الاضطراب تظهر في صورة اتجاهات عصبية تؤدي إلى سلوك الفرد لواحد من ثلاثة اتجاهات ، فأما التحرك نحو الآخرين (اتجاه إجباري) أو التحرك بعي داً عن الآخرين (اتجاه انفصالي) أو التحرك ضد الآخرين (اتجاه عدواني).

ويتضح مما سبق أن هورناي أرجعت شعور الفرد بالأمن النفسي لعلاقة الطفل بوالديه من اللحظات الأولى في حياته، وأن السلوك العصبي ينشأ نتيجة لاختلال الشعور بالأمن لدى الشخص الذي يلجأ إلى ذلك السلوك من أجل استعادة أمنه

المفقود.

نظرية كاتل

ينظر كاتل إلى الدوافع على أنها ضرورية لدراسة الشخصية واعتبر أن السمات الفطرية وتلك المكتسبة نتيجة التفاعل مع البيئة هي محددات للسلوك فالسلوك الإنساني ينشط ويوجه نحو أهداف معينة بواسطة السمات الدينامية لعزل السمات الأولية وتوصل من خلال أبحاثه التي استخدم فيها اختبار للشخصية إلى عزل بعد عدم الأمان / الاطمئنان أو تحت مسمى آخر هو الاستهداف للذنب مقابل الثقة بالنفس ووجد أن مرتفعي الدرجة لديهم ميل دائم لتقريع الذات والترقب والقلق والشعور بالذنب متقلبي المزاج وأحيا ناً مكتئب ين تماماً ويصفون أنفسهم بأنهم يصيبهم الغم والاكتئاب عندما ينتقدون أمام الآخرين ويشعرون بأن الأصدقاء لا يحتاجون لهم بالقدر الذي يحتاجون فيه هم للأصدقاء وأن الانتقادات تشعرهم بالعجز أكثر مما تساعدهم والدرجة المرتفعة تعني القلق والنزعة للتأمل والبكاء بسهولة و الاكتئاب والحزن والخوف والشعور بالوحدة وانتقاص قيمة الذات والانهزامية والانزعاج بينما يتصف ذوى الدرجة المنخفضة بالثقة بالنفس وبأنهم لا يحبون الارتباط في معاهدات أو اتفاقات أو الارتباط بمعايير الآخرين.

نظرية جيلفورد

اتفق جيلفورد مع كاتل في اعتماده على تحليل العوامل لاستخراج بعد الطمأنينة

وراحة البال مقابل العصبية وتوصل إلى أن الشخص الذي يحصل على درجة مرتفعة على بعد الطمأنينة يتميز بأنه هادئ ومسترخ أكثر منه عصبي سريع التهيج، مستقر لا يتعب بسهولة، قادر على تركيز انتباهه فيما أمامه.

ولم تكن الحا جة إلى الأمن أو الطمأنينة الانفعالية مجالاً للتنظير في حد ذاته سواء في مفهومها أو مكوناتها أو ما يؤثر فيها ذلك أن الحاجة للأمن واحدة من مجموعة حاجات مترابطة ومتداخلة، حيث نظّر العلماء والباحثون للحاجات الإنسانية أو الدوافع أو الغرائز بصفة شمولية أياً كانت المسميات المطلقة عليها فالاختلاف في اللفظ إنما الجوهر واحد، ومن جانب آخر نظروا لها كسمة من سمات الشخصية وقد اختلف كل من فرويد ومكدوجل وماسلو في نظرتهم إلى الحاجة للأمن فهي في هرم ماسلو في المستوى الثاني وتأتي بعد الحاجات الفسيولوجية في الأهمية وتشمل التحرر من القلق والبحث عن بيئة ثابتة.

ومن وجهة نظر فرويد أن مقومات الطمأنينة الانفعالية هدف يسعى الفرد لتحقيقه من خلال مبدأ اللذة حيث يعمل الفرد من خلاله على خفض التوتر واستعادة تكامله وهدوءه عندما تثار المحفزات ومصدرها الغرائز في رأي التحليل النفسي.

الباب الرابع
الوحدة النفسية

يعاني الإنسان المعاصر في المجتمعات كافة من مشكلات نفسية واجتماعية واقتصادية ومهنية عدة نتيجة للتطور التكنولوجي الهائل والسريع الذي يعجز الفرد من ملاحقته فضلاً عن التغيرات التي لحقت بالقيم الإنسانية فضلاً عن التحولات السريعة التي تمر بها البقاع المحتلة فى الوطن العربى خصوصاً فلسطين الجريحة بسبب الحروب التي تتعرض لها وما يصاحبها من حصار اقتصادي دام سنين طويلة واحتلال منذ عام **1948** وحتى الآن وما رافق ذلك من عمليات تهجير وتدمير وقتل، مما أدى إلى أضرار نفسية كبيرة بالفرد العربى والفلسطيني.

ومن هذه المشكلات النفسية مشكلة الشعور بالوحدة النفسية،إن الشعور بالوحدة النفسية حالة ينفرد بها الإنسان عن غيره من الكائنات الحية بسبب امتلاكه نظاماً اجتماعياً ، يتأثر به ويؤثر فيه، وأي خلل قد يحدث في الأواصر التي تربط الإنسان بغيره من أبناء جنسه أو أي تغير يحدث في النظام الاجتماعي ، ينعكس على الفرد، وينتج عنه اضطراب في الطابع الاجتماعي المكتسب لدى الأفراد، مما يولد لديهم الشعور بالاغتراب أو الانعزال أو معاناة الوحدة النفسية كما تترك آثاراً على الفرد حيث من شأنها أن تؤثر على مجمل نشاطاته كما أنها تُعد نواة لمشكلات أخرى.

لقد نظر الباحثون والمتخصصون إلى مفهوم الوحدة النفسية في الآونة الأخيرة على أنه مفهوم مستقل له خصائصه المميزة ، وعلى الرغم من التداخل الموجود بين مفهوم الوحدة النفسية وبعض المفاهيم السيكولوجية الأخرى كالعزلة الاجتماعية والاغتراب النفسي إلا أن الوحدة النفسية تحدث نتيجة لافتقار الإنسان لأن يكون

طرفاً في علاقة محددة أو مجموعة من العلاقات.

كما ترى أن الشخص الذي يميل إلى العزلة يبدو وحيداً منعزلاً عن الناس، وهو يحاول دائماً تجنب المجتمعات، والأماكن العامة، ويقضي معظم وقته في الأعمال الفردية كالقراءة، والرسم، وأحلام اليقظة، وإذا اضطرته الظروف أن يكون موجوداً بين الناس، فإنه يبقى صامتاً وإذا أجبر على الكلام اضطرب وخجل.

فالفرد لا يعيش بمعزل عن العالم ولا يحبس نفسه في برج عاجي بعيداً عن البشر حيث أن فطرته التي فطره الله عليها تحتم عليه الاتصال بغيره للتعاون معه مؤثراً فيه ومتأثراً به .

مفهوم الوحدة النفسية :

اختلفت الآراء ووجهات النظر حول مفهوم الوحدة النفسية كما هو الحال في باقي المصطلحات النفسية و التربوية، ولهذا الاختلاف أسباب عديدة منها.

أولاً : الحداثة النسبية للمصطلح في الدراسات النفسية.

ثانياً: طبيعة العلاقة بين مفهوم الوحدة النفسية وغيره من المفاهيم المرتبطة به مثل الاكتئاب والاغتراب والعزلة الاجتماعية .

ثالثاً :اختلاف المنطلقات النظرية للباحثين الذين تناولوا هذا المفهوم بالدراسة وفيما يلي سوف نلقي الضوء على أهم تعاريف ومفهوم الوحدة النفسية :

أولا: تعريف الوحدة النفسية

أ- التعريف اللغوي للوحدة النفسية :هي بفتح الواو وتسكين الحاء وهي في

التعريف اللغوي : الوحدة ضد الكثرة، والوحداني : المنفرد في نفسه (**1**) ولقد تعددت المناحي المستخدمة في تعريف معني الوحدة النفسية فمن وجهة نظر معاجم اللغة العربية، يقصد بالوحدة الانفراد فيرى أبو بكر الرازي أن الوحدة تعنى الانفراد، والرجل الوحيد يقصد به الرجل المنفرد بنفسه أو المنفرد برأيه وهكذا، تتحدث هذه المعاجم عن الوحدة النفسية كما ذكر ابن منظور بمعني الانفراد كعملية إرادية، حيث

أ- المنجد في اللغة والإعلام

في بعض الأحيان يعمد الفرد إلي اعتزال الناس بمحض إرادته والاختلاء بنفسه مع فكرة أو موضوع ما ولا يعترى الفرد عندئذ أي إحساس أو شعور بالضيق أو التوتر بسبب كونه وحيداً بيد أن هذا المعنى يختلف عما يتضمن مصطلح الإحساس بالوحدة لأن الوحدة النفسية ترتبط بالوحشة وهذا ما أكدته معاجم اللغة العربية وقد ربط بعض علماء اللغة بين مفهوم الوحدة ومفهوم الوحشة مثل العالم أبادي والعالم الجوهري إلا إن العالم الجوهري لم يقف عند حد الربط بين مفهوم الوحدة والانفراد بالنفس ولكن أيضاً يربط بين الإحساس بالوحدة والإحساس بالوحشة أي الانقطاع عن الناس وبعد القلوب عن المودة.

ب تعريف الوحدة النفسية في الاصطلاح : تتعدد الآراء ووجهات النظر حول مفهوم الشعور بالوحدة النفسية وفقاً لاتجاه ووجهات نظر كل عالم من العلماء وفيما يلي عرض لبعض هذه المفاهيم:

ويعرف موستكار الوحدة لغوياً بأنها: بقاء الفرد دون صحبة ولكنه يضيف أن

الشعور بالوحدة النفسية يعتبر شعوراً أعمق من مجرد البقاء دون صحبة فهو شعور بالفراغ العاطفي.

تعريف لينتش للشعور بالوحدة النفسية بأنه: حالة يشعر فيها الفرد بالوحدة أي بالانفصال عن الآخرين وهى حالة يصاحبها معاناة الفرد لكثير من ضروب الوحشة والاغتراب والاغتمام والاكتئاب وذلك من جراء إحساسه بالوحدة.

ويرى البعض أن الوحدة النفسية تحدث بسبب غياب الإنسان عن أحبته لفترة طويلة، أو بسبب وفاة الزوج أو الزوجة أو بسبب الطلاق أو الانفصال ويشعر المنفصلون أو المطلقون بالوحدة النفسية بدرجة أعلى من الأفراد الذين يعيشون بمفردهم ولم يتزوجوا ويعرف الدسوقي الوحدة النفسية بأنها نتيجة حدوث خلل في شبكة العلاقات الاجتماعية للفرد سواء كان ذلك في صورة كمية أى لا يوجد عدد كاف من الأصدقاء أو في صورة كيفية افتقاد المحبة والألفة والتواد من الآخرين.

وكذلك تعرف زينب شقير الوحدة النفسية بأنها: الرغبة في الابتعاد عن الآخرين والاستمتاع بالجلوس منعزلاً عنهم مع صعوبة القدرة على التودد إليهم وصعوبة التمسك بهم بجانب الشعور بالنقص وعدم الثقة بالنفس ، وأنه غير محبوب عاجز عن الدخول في علاقات اجتماعية قوية مع غيره ويفضل أن يوجد أكبر وقت بمفرده مع شعور بالخجل والتوتر في وجود الآخرين، ولا يتفاعل معهم بشكل إيجابي ومقبول وهو شخص لا يثق بنفسه وغالباً ما يشعر بالوحدة حتى في وجود الآخرين.

ويرى قشقوش أن الوحدة النفسية هي مفهوم يمثل حالة نفسية تنشأ من إحساس الفرد بأنه ليس على قرب نفسي من الآخرين وهذا الإحساس ناتج عن افتقار

الفرد لأن يكون طرفاً في علاقة محدودة أو مجموعة من العلاقات وقد تعددت المناحي المستخدمة في تعريف الوحدة النفسية ويترتب عليه كثير من صنوف الضيق والضجر فقد تتبع قشقوش مفهوم الوحدة النفسية لدى فقهاء اللغة وفي العديد من المعاجم العربية والأجنبية، وأوضح الصور التي يستخدم بها هذا المفهوم لدى الباحثين في مجال علم النفس وعلم الاجتماع وهو يرى أن الشخص يعتبر وحيداً من الوجهة النفسية عندما يعي أو يشعر بعزلته ووحدته ، ويبدأ مكتئباً أو مهموماً من جراء إحساسه بالوحدة ، بينما يتحدد لغيب الفرد من الوحدة النفسية في نظر الباحثين في علم الاجتماع في ضوء مدى عزلته الاجتماعية عن الآخرين ذلك من خلال ارتباطه وتفاعله مع الآخرين وتواصله معهم.

وقد تناول أبو بكر مرسي تعريف الوحدة النفسية على أنها: خبرة غير سارة تضطرب فيها العلاقة بين الواقع وعالم الذات وتنبئ عن عجز في المهارات الاجتماعية وفي شبكة العلاقات الاجتماعية،ويصاحبها أعراض سيكوسوماتية ومشكلات تدور حول نقص الأصدقاء والدفء في العلاقات ومن ثم افتقاد الرابطة الوجدانية مع الوسيط المحيط ، مما يؤثر على الأداء السيكولوجي والتوافق العام للفرد.

كما تعرف الوحدة النفسية بأنها شعور الفرد بوجود فجوة نفسية تباعد بينه وبين الوسط المحيط به، لحدوث خلل في علاقاته الاجتماعية بصورة كمية أو كيفية، وعدم قدرته على الدخول في علاقات مشبعة ومرضية مع الآخرين، إضافة إلى شعوره بالإهمال، وعدم التقبل مما يؤدي به إلى الشعور بالوحدة والانزواء.

كما تعرف بأنها ظاهرة من ظواهر الحياة الإنسانية يخبرها الإنسان بشكل ما، وتتسبب له بألم وضيق وأسى، فهي حقيقة حياتية لا مفر منها، لا تقتصر على فئة عمرية معينة، كما يعاني منها الأطفال، والمراهقون، والراشدون، والمسنون.

ويذكر الدهان أن الوحدة النفسية تبدأ مع الإنسان منذ الطفولة عندما يبدأ احتياجه للاتصال بالآخرين وتؤثر في خبرته ونموه وتصل إلى أهميتها القصوى في نموه مع بداية مرحلة المراهقة ، فالطفل يقابل العديد من المواقف في حياته مما يجعله يواجه إحساسه بالوحدة النفسية فالطفل الذي يتركه والداه لأسباب اضطرارية بالمنزل أو الطفل الذي يجبر على الجلوس في حجرته وحيداً كعقاب من والديه ، أو الطفل الذي يقضي فترة العلاج في المستشفى بعيداً عن والديه يمر بخبره الوحدة النفسية ،كذلك ذهاب الطفل لأول مرة إلى المدرسة أو الطفل الذي ليس لديه أصدقاء أو الذي يشعر بأنه غير معروف بين زملائه ومدرسيه بالمدرسة.

بينما ترى روكاتش أن الشعور بالوحدة النفسية شعور مؤلم ونتاج تجربة ذاتية بشكل متفرد ، وهذا الشعور ناتج من شدة الحساسية الفجة وشعور الفرد بأنه وحيد وبعيد عن الجميع ، وبأنه غير مرغوب فيه ومنفصل عن الآخرين ، ومقهور بالألم الشديد ، وترى أيضا أن هذا الشعور ناتج عن الغياب المدرك للعلاقات الاجتماعية المشبعة ومصحوب بأعراض الضغط النفسي.

في ضوء كل ما تقدم من أراء وتصورات بخصوص أهمية الشعور بالوحدة النفسية فإنه يمكن القول بأن هذا الشعور يتمثل في شعور الفرد بوجود فجوة نفسية تباعد بينه وبين أشخاص وموضوعات مجاله النفسي إلى درجة يشعر فيها الفرد بافتقاد

التقبل والحب من جانب الآخرين ، ويترتب على ذلك حرمانه من الاختلاط مع أفراد المجتمع الذي يعيش فيه ، والذي من خلاله يمارس دوره بشكل طبيعي ، وهذا هو نفس تعريف قشقوش للشعور بالوحدة النفسية، حيث يتفق مع مضمون وأهمية هذا الشعور طبقاً لما ورد في آراء وتصورات الباحثين وممارسة فن التعامل معها إرشادياً وعلاجياً لذا يعد الشعور بالوحدة النفسية من الظواهر الاجتماعية الهامة التي تنتشر بين الأفراد في جميع مراحل العمر المختلفة من الطفولة وحتى الكهولة.

أما نيوكمب وبنتلر فيعرفان الشعور بالوحدة النفسية، بأنه عجز في المهارات الاجتماعية وفي علاقات الفرد الاجتماعية ، مما يدفع به إلى بعض الاضطرابات النفسية كالقلق أو الإكتئاب أو التفكير في الإنتحار ، وكذلك معاناة الفرد من الأعراض النفسجسمية ، كالصداع وضعف الشهية والتعب والإجهاد ، وأيضاً العدوانية والمشكلات الدراسية والهروب من المنزل ، مما له في نهاية الأمر من آثار حادة على الأداء السيكولوجي والتوافق النفسي.

عناصر وأبعاد ومكونات الشعور بالوحدة النفسية:

لقد تباينت آراء الباحثين واختلفت حول أبعاد ومكونات وعناصر الشعور بالوحدة النفسية وفيما يلي عرض لبعض آراء هؤلاء الباحثين :

عناصر الشعور بالوحدة النفسية:

تناولت إمي روكاتش الشعور بالوحدة النفسية :

وترى أن هناك نموذجاً يتكون من أربع عناصر أساسية للشعور بالوحدة النفسية وهي :

1- **اغتراب الذات**: وهو شعور الفرد بالفراغ والانفصال عن الآخرين واغتراب الفرد عن نفسه وهويته والحط من قدر الذات.
2- **العزلة في العلاقات الشخصية المتبادلة**: ويتمثل ذلك في مشاعر كون الفرد وحيداً انفعالياً وجغرافياً واجتماعياً ، وشعور الفرد بعدم الانتماء ونقص في العلاقات ذات المعنى لديه حيث يتكون العناصر الأخري فى غياب المودة وإدراك الفرد للغياب الاجتماعي والشعور بالخذلان والهجر .
3- **ألم / صداع خفيف**: وتتمثل في الهياج الداخلي والثوران الانفعالي للفرد وسرعة الحساسية والغضب وفقدان القدرة على الدفاع والارتباك والاضطراب واللامبالاة ، الذين يستهدف لهم الأفراد الشاعرون بالوحدة النفسية.
4- **ردود الأفعال الموجعة الضاغطة**: ويتكون ذلك نتاج مزيج من الألم والمعاناة والخبرة المعاشة للشعور بالوحدة النفسية والمتضمنة للاضطراب والألم الذي يعايشه الأفراد الشاعرين بالوحدة النفسية.

أبعاد الشعور بالوحدة النفسية

أبعاد الشعور بالوحدة النفسية عند ويس :وضع ويس ثلاثة أبعاد أساسية لخبرة الشعور بالوحدة النفسية وهي :

-البعد الأول (العاطفة):

حيث يحتاج الأفراد دائماً إلى الصداقة العاطفية الحميمة من الأشخاص المقربين، وإلى التأييد الاجتماعي ويتولد الشعور بالوحدة النفسية نتيجة لفقد الأفراد الشعور بالعاطفة من قبل الآخرين .

-البعد الثاني فقدان الأمل (اليأس أو الإحباط)

وهو شعور الفرد بالقلق المرتفع والضغط النفسي عند التوقع لاحتياجات لا تتحقق مما يولد الشعور بالوحدة النفسية.

-البعد الثالث (المظاهر الاجتماعية).

وهي أن شعور الفرد بالوحدة النفسية يقف حائلاً أمام تكوين الصداقات مع الآ خرين، مما يولد الشعور بالاكتئاب، ويجعل الفرد مستهدفاً للإدمان، وانحراف المراهقين وسلوكهم سلوكاً يتسم بالعنف والعدوان.

ج مكونات الشعور بالوحدة النفسية.

تناول قشقوش مكونات الشعور بالوحدة النفسية:

1- إحساس الفرد بالضجر نتيجة افتقاد التقبل والتواد والحب من قبل الآخرين.
2- إحساس الفرد بوجود فجوة نفسية تباعد بينه وبين الوسط المحيط يصاحبها أو يترتب عليها فقد الثقة بالآخرين.
3- معاناة الفرد لعدد من الأعراض العصابية كالإحساس بالملل وانعدام القدرة على تركيز الانتباه والاستغراق في أحلام اليقظة.
4- إحساس الفرد بافتقاد المهارات الاجتماعية اللازمة لانخراطه في علاقات

مشبعة مثمرة مع الآخرين.

يرى أن مشاعر الوحدة تنتج من الحاجة للارتباط مع آخرين على أساس من الود والمحبة وإلى مقدرة الفرد على التعبير عن أفكاره وعواطفه بحرية تامة، وبدون خوف من الفرض أو سوء الفهم، وأن الوحدة أو الإحساس بها لا تحدث لكون الإنسان منفرداً بل هي نتيجة لنقص العلاقة الوثيقة والودودة مع شخص آخر، أو نتيجة نقص في نسيج العلاقات الاجتماعية التي يكون فيها الفرد جزءاً من مجموعة من الأصدقاء يشتركون في الاهتمامات والأنشطة.

أسباب ومصادر الشعور بالوحدة النفسية :

الوحدة النفسية لها أسباب متعددة ، بعضها يعود لطبيعة الأشخاص أنفسهم، والبعض الأخر لاضطرابات كمية أو كيفية في شكل العلاقات الاجتماعية حيث يرى ويس أن الشعور بالوحدة يمكن أن نعزوه إلى:

-المواقف الاجتماعية وهي تركز على النواقص أو المشكلات والصعوبات القائمة فى البيئة باعتبارها أسباباً مؤدية للوحدة

-الفروق الفردية أو ما يعرف بمجموعة الخصائص الشخصية التي تساعد الأفراد المصابين بالوحدة النفسية مثل الخجل والانطواء، والعصاب مع وجود اختلافات في الفروق الفردية لدي الأفراد.

في حين يرى روى أن الوحدة النفسية هي حاجة للشعور بالانتماء، فلكل فرد ثلاث حاجات نفسية:

1. الحاجة للحب والمشاركة الوجدانية.
2. الحاجة إلي وجود طرف آخر يتفهم المشاعر والأحاسيس المختلفة.
3. الحاجة لوجود من يشعر المرء بالاحتياج إليه.

في حالة عدم إشباع الفرد للحاجات الثلاثة يشعر الفرد بالفراغ ، في حين أن الشعور بالوحدة ينشأ كنتيجة لنقص المهارات الاجتماعية للتواصل مع الآخرين ،ومن ثم ،يلزم الاهتمام بهذا التواصل الوجداني منذ الطفولة لتنمية قدرات الأفراد علي التعامل مع العزلة دون الشعور بالوحدة وقد بين بيتر لانت أن هناك أسباباً متراكبة للوحدة النفسية واستخدم 13 سبباً وقد ربط في دراسته جميع أسباب الوحدة النفسية ببعضها البعض، بحيث جعلها كشبكة مترابطة تؤثر في بعضها بشكل متعدد الأبعاد، وقد أظهرت هذه الشبكة نظرية معقدة للوحدة النفسية، وكذلك أكد في دراسته على الدور الهام للشخصية ذاتها في التأثر بالوحدة النفسية.

ومما سبق يتبين أن هناك مؤثرين رئيسيين لحدوث الوحدة النفسية، وهما مؤثر داخلي يتمثل في شخصية الفرد نفسه، ومؤثر خارجي يتمثل في علاقة الفرد مع الآخرين في المجتمع، فالمؤثر الخارجي المتمثل في العلاقات الاجتماعية للفرد له تأثيره الكبير عليه، فيشعر من خلاله بالقبول والانتماء والدعم، أو قد يشعر عكس ذلك، أما المؤثر الداخلي المتمثل في شخصية الفرد نفسه لا يقل أهمية عن المؤثر الخارجي، فالشخصية هي التي تحدد نوع الأصدقاء، وتساهم في جعل الشخص مرغوباً، أو غير مرغوب فيه، ومدى قدرته على المحافظة على استمرار علاقاته بالآخرين .

ويتولد الشعور بالوحدة عندما :

1. يشعر الفرد بتناقض بين نمط العلاقات الاجتماعية القائمة فعلياً بينه وبين الآخرين، ونمط العلاقات التي يتمنى أن يقيمها معهم.
2. عندما لا يكون له سوى عدد قليل من الأصدقاء ويرغب لو تكون له علاقات اجتماعية أوسع.
3. عندما تكون له علاقات اجتماعية أوسع ولكنها تفتقر إلى العمق والحرارة.

أما على مستوى الأسباب فقد أورد روكاتش أن الأسباب المؤدية إلى ظهور الوحدة النفسية تنحصر في ثلاثة هي:

1. العجز الشخصي النمائي.
2. الفشل في إقامة العلاقات.
3. التهميش الاجتماعي الذي يعيشه الشخص.

وبالنظر إلى الواقع الاجتماعي نجد أن بعض الأفراد أقدر من غيرهم على إقامة علاقات اجتماعية، وعلى الاحتفاظ بالصداقات والروابط المتينة في الجماعات، وتعتبر هذه العلاقات سنداً هاماً ومقوماً أساسياً من مقومات الصحة النفسية، وهذا بدوره يؤكد على أهمية الفروق الفردية في الشعور بالوحدة النفسية ومن النماذج التي توضح ظاهرة الشعور بالوحدة النفسية نموذج روكاشى الذي يوضح العناصر التي تسبب الشعور بالوحدة النفسية للأفراد .

الوحدة النفسية وعلاقتها ببعض المفاهيم

بما أن الشعور بالوحدة هو شعور ضاغط مؤلم لا يستطيع الفرد الخلاص منه وقتما يشاء، ولوجود قدر من التداخل والارتباط بين الشعور بالوحدة النفسية وبعض المفاهيم وجدنا ضرورة التطرق إلى بعض المفاهيم التي لها علاقة بالوحدة النفسية ومنها:

أ- الوحدة النفسية وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية :

تلعب المهارات الاجتماعية دوراً كبيراً في التغلب على مشاعر الإحساس بالوحدة النفسية، وعقد علاقات مثمرة بناءة تقوم على الود والاحترام مع الآخرين، لذلك نرى أن الفرد الشاعر بالوحدة النفسية يفتقد القدرة على المبادأة للعلاقات الودودة.

وتؤكد نتائج بعض الدراسات السابقة على أن الأفراد الشاعرين بالوحدة النفسية يفتقرون إلى المهارات الاجتماعية حيث يجدون صعوبة في المشاركة مع الآخرين في الحفلات وإعطاء الثقة للآخرين، وعدم التقدير الكافي لذاتهم، من حيث القدرة على مواجهة مواقف اجتماعية مختلفة، كذلك ارتباط الشعور بالوحدة النفسية إيجابياً بالعجز في التفاعلات الشخصية بين الأفراد كما أكدت دراسة سابقة لبوسكيرك ارتباط المهارات الاجتماعية سلبياً مع سياسات المواءمة (الانسحاب – الحزن السلبي – الانطواء) لدى المراهقين ذوي الشعور المرتفع بالوحدة النفسية الذين قرروا عدم مقدرتهم على عقد علاقات اجتماعية ناجحة.

ب- الوحدة النفسية وعلاقتها بالضغط النفسي

تواجه الأفراد والأسر والمجتمعات مواقف وفترات حاسمة تنطوي على شدة أو كرب أو أزمة، وما يستدعيه ذلك من ضغوط واضطرا بات ومشكلات، وتلك حقيقة من حقائق الوجود الإنساني وتصبح القضية – إذن – ليست في أن توجد تلك المواقف أو الأزمات الضاغطة، وإنما فيما تحدثه من آثار أو عواقب أو مشكلات، وفي مهارات التعامل معها ومواجهتها، وفي الوقاية من تداعياتها.

إن حياة الفرد لا تسمح له دائماً بالحصول على التوازن النفسي أو تحقيق الذات فكثيراً ما يتعرض لعوائق وصعوبات تستلزم منه مطالب تكيفيه قد تكون فوق احتماله ، مما يؤدى إلى وقوعه تحت الضغط النفسي والتأزم، وتنحصر مصادر التأزم والضغط النفسي في الإحباط والصراع والضغوط الاجتماعية كذلك تبين إن الاضطراب النفسي يكثر بين النساء اللواتي يواجهن ضغوط نفسية نتيجة فقدان الزوج سواء بالترمل أو الطلاق، مما يعوقهن عن ممارسة حياة اجتماعية فيها تناسق وانسجام .

ج- الوحدة النفسية وعلاقتها بالخجل

يعد الشعور بالوحدة النفسية من المتغيرات النفسية وثيقة الصلة بظاهرة الخجل، فهناك خصائص نفسية وسلوكية مشتركة بينهما ، يتصدرها تجنب التفاعل والاحتكاك مع الآخرين ، فضلاً عن انخفاض كل من السلوك التو كيدي وتقدير الذات ولا تنحصر هذه الخصائص المشتركة في الجوانب السلوكية لكنها تتضمن جوانب معرفية كالحيرة في كيفية التصرف نحو الآخرين ، إلى جانب الشعور بالارتباك، وضعف القدرة على الاسترخاء والشعور بعدم الجاذبية والأهمية .

وفي السعي لتوضيح طبيعة العلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية والخجل يرى مينيجر أن الفرد الشاعر بالوحدة النفسية يشترك مع الفرد الخجول في أن شخصية كل منهما تميل إلى الفشل في التكيف الاجتماعي ، حيث أن الفرد الخجول، والمنفرد، المنسحب من الوسط الذي يعيش فيه جميعها أنماط غير اجتماعية .

من هنا نري تشابه صفات الشخص الخجول مع صفات الأشخاص الوحيدون.

صفات الشخص الخجول وتتحدد كما يلي:

1. أكثر قلقاً وتوترا من الشخص العادي.
2. أقل لباقة وثقة في التداخل والتفاعل الاجتماعي.
3. الميل إلى العزلة.
4. الانشغال بالذات وتأمل ما فيها من نقص.
5. الميل للصمت حين خروجه عند الجماعة.

د- الوحدة النفسية وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية.

إن علاقتنا مع الآخرين يمكن أن توفر وسائل مهمة لمواجهة الضغط النفسي ، حيث وجد العلماء أن المساندة الاجتماعية تمكننا من مواجهة كافة المستويات من الضغوط ، ويجعلنا قادرين على مواجهة الضغط بشكل أفضل ، وهناك العديد من الطرق التي يستطيع الآخرون أن يقوموا من خلالها بالمساندة الاجتماعية، عندما يظهر الفرد أنه بحاجه إلى دعم اجتماعي وهذا مهم في العلاقات الاجتماعية.

أوضحت العديد من الدراسات أن العلاقة بين الوحدة النفسية والمساندة الاجتماعية علاقة ارتباطيه، وأن الشعور بالوحدة له العديد من العوامل والأسباب أهمها التقدم في العمر، ونقص المساندة الاجتماعية، وضعف الصحة وفقدان

شخص عزيز، وتوقع الموت، والتقاعد، والشعور بالتهميش .

كما أن الوحدة النفسية تمثل أحد أعراض سوء التوافق الاجتماعي للفرد، والمساندة الاجتماعية التي يتلقاها الفرد من المحيطين به ذات تأثير إيجابي حيث تكون بمثابة أحد العوامل الوسيطة المهمة في تخفيف الشعور بالوحدة النفسية وتحقيق التوافق الاجتماعي والسعادة، وذلك من خلال بعض الأسرة وجماعة الأقران، وزملاء العمل، وتدعيم الشعور بالأمن ،والتفاعل بين الخبرة الاجتماعية للفرد وتنمية تقدير الذات.

والعلاقة التي يسودها الحب والدفء بالإضافة إلى أنها تمثل مصدراً للوقاية من الآثار السلبية الناتجة عن تعرض الفرد للأحداث الضاغطة، فإنها ترفع من تقدير الفرد لذاته وفاعليته، وهما عاملان واقيان يساعدان الفرد على مواجهة الأحداث الضاغطة، ويخففان من الآثار المترتبة على التعرض لها أما إدراك الفرد لعدم وجود مساندة اجتماعية، فإنه يشعره بعدم القيمة وعدم القدرة على المواجهة وتكون هنا بداية انخفاض مستوى الصحة النفسية ، حيث يفتقد الفرد الشعور بالقيمة ويفتقد السند عند المحنة كما أن الشعور بالوحدة النفسية غالباً ما ينشأ بسبب ضعف مساندة الآخرين، تلك المساندة التي تعد مصدراً هاماً من مصادر الأمن الذي يحتاج إليه من عالمه الذي يعيش فيه.

والمساندة الاجتماعية على أنها معلومات تقود الشخص إلى الاعتقاد بأنه:

أ – يحظى بعناية الآخرين ومحبتهم.

ب– جزء من شبكة تواصل والتزامات متبادلة.

ج- يحظى بتقدير الآخرين واحترامهم.

هـ - الوحدة النفسية وعلاقتها بسمات الشخصية يري كل من بيلبو وببرلمان أن هناك ثلاث وسائل يمكن أن تسهم بها خصائص الشخصية في الشعور بالوحدة وهي:

1- إن هذه الخصائص قد تجعل صاحبها شخص غير مرغوب فيه كصديق ثم تقلل من العلاقات الاجتماعية المتاحة له.

2- إن الفروق الفردية قد تؤثر في تفاعل الفرد وتجعل المحافظة على العلاقات أمراً صعباً ، وهذان العاملان يرتبطان ببعضهما بدرجة عالية ويختلفان عن العامل الثالث.

3- إن الخصائص الشخصية تؤثر علي استجابة الشخص الواقعية في العلاقات الاجتماعية وكيف يكون فعالاً في استجابته للوحدة وفي إزالة الشعور بها.

إن الإحساس بالوحدة النفسية يمثل حالة نفسية يصاحبها أو يترتب عليها كثير من أنواع الضجر والتوتر والضيق لدى كل من يشعر بها أو يعاني منها وقد اهتمت بعض الدراسات بتحديد بعض سمات الشخصية التي ترتبط بالوحدة النفسية فقد كشف كل من بيرلمان ،و بيبلو عن مجموعة من السمات التي ترتبط بانتظام مع الذين يشعرون بالوحدة ومنها الخجل والانطواء وقلة الرغبة في القيام بمخاطرات اجتماعية .

مظاهر الشعور بالوحدة النفسية :

لقد طلب بعض علماء النفس ومنهم روبنشتين وفيليب من الناس أن يصفوا بالتفصيل خبرتهم وشعورهم عندما يكونوا وحيدين، فظهرت أربعة عوامل عامة من خلال وصف الناس لمشاعرهم وهي :

1- اليأس بمعنى الشعور بالإحباط والعجز.

2- الاكتئاب.

3- الضجر وعدم الصبر.

4- احتقار وانتقاص الذات.

وبالرغم من أن كل عامل من هذه العوامل يتفاوت عن الآخر باختلاف شعوري بسيط فإنها كلها تعكس الحزن في كون الإنسان وحيداً ومن أهم ما يصاحب الشعور بالوحدة النفسية :

- وجود شخص ما يهتم بنا: وهو الرغبة في الحصول على شخص ما يشاركنا تفكيرنا وشعورنا وشخص يهتم ويعتني بنا، شخص نحبه ويحبنا .

- البكاء: الألم عادة ما يتلازم مع الدموع، ومن أجل ذلك فإن الوحدة النفسية أيضا تتلازم مع الدموع.

- المشاعر الخفية: بعض الأفراد الوحيدين يتدبرون مع الوحدة النفسية من خلال إخفاء مشاعرهم، فالبعض يخاف من البوح بمشاعره إذا اعتقد أنه سوف يسبب له سخرية أو رفض، ويخفي الكشف عن أي إشارة للضعف مثل الوحدة النفسية.

- البلادة والخمول: تترافق الوحدة النفسية أيضاً مع فترة خمول مثل المكوث في

الفراش، الجلوس، التقوقع، وخلال فترات الخمول هذه يكون الأفراد المنعزلون غارقين في أفكارهم، إما يحلمون بصديق يكون كاملاً أو يفكرون في أشياء أخرى تستحوذ على أفكارهم.

- الانسحاب والاستغراق في أحلام اليقظة.
- الانتحار: يفكر البعض أن الموت هو الطريق الوحيد للهروب من الوحدة النفسية.
- التدين: وهو طريق آخر من طرق التعامل مع الوحدة النفسية، حيث يشعر البعض أن الدين علاج ناجح لقهر وحدتهم النفسية.

وهذا دليل على أن الإنسان المسلم أبعد الناس عن الأمراض النفسية لأنه أكثر من غيره ارتباطاً بالله سبحانه وتعالى وهو على يقين بأن الله هو الذي يؤنس وحشته.

وهكذا يتضح أن من أهم مظاهر الشعور بالوحدة النفسية الحزن الشديد والقلق والضجر والتوتر والإحباط والخجل الزائد والإحساس بالملل والإجهاد وعدم القدرة على التركيز والاستغراق في أحلام اليقظة والنوم الكثير وعدم الثقة في النفس واحتقارها، والشعور بالعجز في الدخول فى علاقات اجتماعية مشبعة مع الآخرين، وشعوره بالاستثناء والإهمال وعدم التقبل.

أنواع الوحدة النفسية :

ويرى نيلسون وزملاؤه أن الوحدة النفسية هى تلك الحالة التي يشعر فيها الفرد

بالعزلة عن الآخرين ويصاحبها معاناة لكثير من ضروب الوحشة والاغتراب والاغتمام والاكتئاب من جراء الإحساس بالوحدة النفسية، وإذا كانت الوحدة النفسية لها أسباب متعددة بعضها يعود لطبيعة الأشخاص أنفسهم، والبعض الآخر يعود لاضطرابات كمية أو كيفية في شكل العلاقات الاجتماعية، فإن للوحدة النفسية أشكالاً يقصرها ويس على نوعين هما :

أ- الوحدة النفسية العاطفية

ب- الوحدة النفسية الاجتماعية

ويرى ويس أن الوحدة النفسية العاطفية ناتجة عن نقص العلاقات الودودة مع الآخرين، أما الوحدة النفسية الاجتماعية ناتجة عن نقص في شبكة العلاقات الاجتماعية وقد ميز يونج بين ثلاثة أنواع من الوحدة النفسية وهي :

1- الوحدة النفسية العابرة: التي تتضمن فترات من الوحدة النفسية على الرغم من أن حياة الفرد الاجتماعية تتسم بالتوافق والمواءمة.

2- الوحدة النفسية التحولية: وفيها يتمتع الفرد بعلاقات اجتماعية طيبة في الماضي القريب لكنه يشعر بالوحدة النفسية حديثاً نتيجة لبعض الظروف المستجدة كالطلاق أو وفاة شخص عزيز.

3- الوحدة النفسية المزمنة: التي قد تستمر لفترات طويلة تصل إلى سنين وفيها لا يشعر الفرد بأي نوع من أنواع الرضا فيما يتعلق بعلاقاته الاجتماعية.

أما فقد قسم الوحدة النفسية إلى ثلاثة أنواع رئيسة وهي :

1- الوحدة النفسية الأولية: توصف الوحدة النفسية على أنها سمة سائدة في الشخصية أو هي اضطراب في إحدى سمات الشخصية ترتبط أو تتصاحب بالانسحاب الانفعالي عن الآخرين، وفي الوقت الذي يجد فيه كثير من الأفراد ذوي الإحساس بالوحدة النفسية أنفسهم غير قادرين على تكوين علاقات مشبعة ويحاول بعض هؤلاء الأفراد أن يهربوا من إحساسهم بالوحدة عن طريق الانخراط أو الدخول في علاقات مؤذية أو مرضية مع الآخرين.

2- الوحدة النفسية الثانوية: عادة ما يظهر الشعور بالوحدة النفسية الثانوية في حياة الفرد عقب حدوث مواقف معينة في حياته كالطلاق أو الترمل أو تصدع في العلاقات العاطفية والحب.

3- الوحدة النفسية الوجودية: يعتبر هذا الشكل من أشكال الوحدة النفسية أوسع مما يتضمنه أي من الشكلين السابقين، كما يبدو هذا الشكل منفصلاً أو مميزاً إلى حد ما، ومن الوجهة النظرية ينظر كثير من أصحاب المنحى الوجودي للشعور بالوحدة النفسية الوجودية على أنه حالة إنسانية طبيعية وحتمية يتعذر الهروب منها، وأن الإنسان يتفرد ويتمايز عن الكائنات الأخرى؛ لأنه يعي ذاته ويستطيع أن يتخذ مواقف وقرارات واختيارات، وخوف الإنسان من المسئولية يجعله واعياً – بصورة مخيفة أو مرعبة – بانفصاله وتمايزه عن بقية الكائنات، وهذا يجبره على أن يهرب من تمايزه عبر طرق وأساليب خادعة ومضللة، مما يترتب عليه في النهاية أن

يفقد صحته وأصالته وتفرده.

كما قدم راسيل شكلين رئيسين للشعور بالوحدة النفسية هما:

1-الوحدة النفسية العاطفية ويحدث نتيجة عدم الإشباع في العلاقات العاطفية للفرد مما يدفعه للبحث عن تلك العلاقات الحميمة الدافئة من خلال الاندماج مع الآخرين.

2-الوحدة النفسية الاجتماعية ويحدث نتيجة عدم كفاية العلاقات الاجتماعية للفرد مما يدفعه للبحث عن مجموعات تشاركه الميول والاهتمامات والأفكار.

الوحدة النفسية من المنظور الإسلامي:

تتأكد روح الجماعة بصفة عامة في معظم أنشطة المسلم وعباداته ، التي يتجلى فيها وجوب حضور الجماعة في المسجد لأداء الصلاة خمس مرات في اليوم حيث فضلت صلاة الجماعة سبعاً وعشرين درجة عن صلاة الفرد وتقام الصلاة في جماعات أكبر مرتين في السنة (صلوات العيدين : الفطر والأضحى) ، ويشهد موسم الحج إلى مكة المكرمة أكبر تجمع بشري يشارك فيه الملايين من المسلمين القادمين من كل أنحاء العالم الإسلامي.

كذلك فإن الإسلام يجمع بين قلوب المسلمين ومشاعرهم وأحوالهم المعيشية من خلال أداء شعائر فريضة الصوم في شهر رمضان الكريم أيضا فان أداء فريضة الزكاة، وما ينتج عنها من تكافل اجتماعي وتآلف إنساني بين أبناء الأمة الإسلامية،

يقرب ويجمع فيما بينهم، مما يجعل الأغنياء يعطفون على الفقراء، ويحب الفقراء الأغنياء ومن هنا فإن الإسلام عموماً ينمي شعور الفرد بالانتماء للجماعة والافتخار والاعتزاز بها، وأيضاً ينمي روح التعارف والتآلف والترابط والتعاون والتماسك والتراحم والمحبة والمودة والإخاء وتبادل المنفعة والمساعدة بين أبناء الأمة الإسلامية وليس أدل على ذلك من قول الله سبحانه وتعالى في محكم التنزيل :{إنمَا الْمؤْمنونَ إخْوةٌ فأَصْلحوا بيْنَ أَخويكُم واتَّقُوا اللَّهَ لَعلَّكُم ترحَمونَ} {وتعاونواْ علَى الْبر وَالتَّقْوَى ولاَ تعاوَنواْ علَى الإثْم والْعدْوان واتَّقُواْ الله إنَّ الله شَديدُ الْعقَاب}، {واعتَصمواْ بحبْلِ الله جَميعاً ولاَ تفرَّقُواْ واذْكُرواْ نعمتَ الله علَيْكُم إذْ كُنتُم أَعدَاء فَأَلَّفَ بيْنَ قُلُوبكُمْ فَأَصْبحْتُم بنعْمته إخْوانا}.

يتضح لنا بجَلاء أن الإسلاَمَ بصَفَة عامة يرفض كل المظاهر والأحوال التي من شأنها أن تؤدي إلى الوحدة أو الإنفراد أو الفرقة أو التشتت أو الابتعاد أو الانعزال عن الجماعة وتركز معظم الدراسات والبحوث النفسية والاجتماعية والدينية، وكل من يدرس الإنسان في حياته الاجتماعية على التفاعل بينه وبين الآخر وبين الإنسان والجماعة، وبين الجماعات، ويعد التفاعل فتحاً علمياً أساسه اجتماعي في معظمه، لذا عدّ التفاعل الاجتماعي في مجتمعاتنا المعاصرة (الحديثة) وحتى القديمة، من أسس قيامها واستمرارها وامتداد بقائها ليومنا هذا، حيث قال الشيرازي: (إن الإنسان خلق اجتماعياً بالطبع، لا لحاجته الجسدية فقط، بل لحاجاته النفسية، حيث الإنسان يستأنس بالإنسان، ويستوحش لفقده، كأن الإنسان يؤثر في الإنسان الآخر، سواء أكانا فردين، أو مجتمعين، أو بالاختلاف والتأثير) فالدين

وضع المجتمع الإنساني على المحك عندما دعا إلى السلام والمساواة وحب الآخر وقبوله، والابتعاد عن الضغينة والمنابذة؛ إذ قال تبارك وتعالى: {وَأَطِيعُواْ اللّهَ وَرَسُولَهُ وَلاَ تَنَازَعُواْ فَتَفْشَلُواْ وَتَذْهَبَ رِيحُكُمْ وَاصْبِرُواْ إِنَّ اللّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ} .

فالدين إذاً إطار شامل يضم البشرية أجمع، وهو المنهج المتكامل لكل زمان ومكان ولكل الأقوام والشعوب، وهو يدعو الناس إلى تكوين أسرة متفاعلة مع نفسها ومع الآخرين؛ فقد قال الإمام علي بن أبي طالب : (عليكم بالتواصل والتبادل وإياكم والتدابر والتقاطع) وهو التفاعل والتواصل القائم على تأسيس القيم الداعية إلى الفضيلة والتمسك بالتقاليد والأعراف الصحيحة، كما يدعو الدين الناس إلى نبذ العنف وعدم دعمه كسلوك إنساني في التعامل وإحلال التفاعل السلمي بين الأفراد والمجتمعات والشعوب حتى يصل إلى الأمم، وهي دعوة حقه قوامها الحفاظ على الجنس البشري من الفناء.

إذن؛ فالتفاعل الاجتماعي سلوك يتعلمه الإنسان من خلال عملية التنشئة الاجتماعية، كما يتم تعلمه من الأسرة، وهو أيضاً سلوك يباركه الدين، باعتباره أحد سمات المجتمع المتماسك؛ لذا يعد التفاعل الاجتماعي أحد الأساليب المهمة التي يستطيع الإنسان بواسطتها أن يعدل سلوكه عندما يتأثر بالآخر ويؤثر فيه، والتفاعل الاجتماعي عمل متبادل حيث يشترك كل فرد في هذا العمل ويكيف نفسه ليعمل مع الآخرين.

ومن الجوانب الأساسية التي يدعو لها الدين محبة الآخرين والاندماج معهم، والتفاعل والتعاون معهم، فكانت النظرة التفاعلية للفرد مع الآخرين قائمة على

أساس الاتصال، المشاركة، معرفة الدور، التفاعلات الإنسانية بكل أشكالها؛ ولقد جاء في الذكر الحكيم: {ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ} ولعله يتضح من خلالَ ذلك المنظور النبوي الشريف مدى الوصف النموذجي والتحديد الدقيق الشامل لتكوين وشكل وطبيعة ونوع منظومة شبكة العلاقات الإنسانية الاجتماعية السوية، التي ينبغي أن تسود بين الأفراد وبعضهم بعضاً والتي تصطبغ في جوهرها وكينونتها بدعائم الحب والود والراحة والرأفة والرحمة والاطمئنان والتعاون والألفة والمشاركة والاتحاد مع الجماعة والاندماج فيها والتكامل فيما بينها وفي ضوء هذا : فإنه يتبين لنا ، أن أي خلل أو مشكلات يمكن أن تعوق الفرد عن تحقيق تفاعله الاجتماعي الطبيعي ، قد تقوده إلى الدخول في دائرة الاضطرابات النفسية والاجتماعية ، التي ربما يأتي في مقدمتها مشكلة الشعور بالوحدة النفسية فالابتعاد عن الدين يثير معاناة شخصية (فردية) واجتماعية، وإذا ما تحللت القيم بالتدريج لدى أفراد المجتمع الحديث فإن المشكلات تزداد، ومن أهم تلك المشكلات التي تسبب المعاناة والآلام:

– ازدياد حالات الطلاق، والفشل في إيجاد سبل وحلول ناجحة في تربية الأبناء تربية صحيحة قويمة، واضطراب الثقة بين الأبوين، وازدياد حالات اضطراب الهوية (الهوية الذاتية الشخصية، والأسرية ثم الوطنية) فضلاً عن الإحساس بالتبلّد الانفعالي إزاء مواقف الحياة المختلفة، السهلة منها والصعبة،وانخفاض الروح المعنوية الفردية، حتى تكاد روح الكآبة تسري في مفاصل المجتمع وحلقاته.

فللدين أهمية كبرى في التأثير في الفرد ثم التأثير في المجتمع، ولا يخفى الفرق بين

الدين المرتبط بالحياة كالإسلام، حيث له مناهج في كل الشؤون، وبين الدين غير المرتبط بالحياة)، كما أن الدين يصلح شأن الإنسان في دنياه وفي آخرته.

ومنهج القرآن له الدور الأكبر، والقرآن دقيق الوصف لنفوس الأفراد والجماعات، ووصفه ينطبق على نفوس الناس في كل زمان ومكان، لأنه يتماشى مع وصف خصائص النفس وصفاتها الموروثة والمكتسبة، فالقرآن يحض على تهذيب النفس ويقول الله سبحانه وتعالى: {إن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم} كما كان للعلماء العرب آراؤهم في الصحة النفسية والعلاج حيث اعتبر الفيلسوف ابن سينا من أوائل المعالجين النفسانيين، وكان الرازي من أهم أطباء النفس وممن استخدم التحليل النفسي في علاج كثير من الأمراض النفسية أما الفارابي فيرى أن شعور الإنسان بالأمن وتمتعه بالصحة النفسية يأتي من خلال تماسك الجماعة كوسيلة للتخفيف من القلق ولتقويم الذات وتحديد السلوك الصحيح السوي ، أما ابن خلدون الذي تحدث عن تأثير المناخ ومستوى الخصب وطراز الحكم السائد ومستوى التطور في السمات الشخصية وما ينشأ عن ذلك من الآثار الجسمية والنفسية على الفرد.

وما يهمنا نحن المسلمون هو أن الشريعة الغراء قد سبقت في الحث على ذكر الله وإقامة الصلاة ونوهت بدور الإيمان والخشوع في راحة النفس؛ قال تعالى: {الَّذِينَ آمَنُواْ وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكْرِ اللّهِ أَلاَ بِذِكْرِ اللّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ الَّذِينَ آمَنُواْ وَعَمِلُواْ الصَّالِحَاتِ طُوبَى لَهُمْ وَحُسْنُ مَآبٍ} ومن توجيهات القرآن الكريم أن الخشوع في العبادة مفتاح السعادة؛ قال تعالى: {قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ

خَاشعُونَ} ، فالقرآن شفاء للقلوب من أمراض الشبهات والشهوات والوساوس كلهاَ؛ القهري منها وغيره، وشفاء للأبدان من الأسقام، فمتى استحضر العبد هذا المقصد فإنه يحصل له الشفاءان: الشفاء العلمي المعنوي والشفاء المادي البدني بإذن الله تعالى، والشفاء بالقرآن يحصل بأمرين: الأول القيام به وخاصة في جوف الليل الآخر مع استحضار نية الشفاء، والثاني الرقية به.

- أمر الله سبحانه وتعالى بالإجماع وأكد عليه ونهى عن الافتراق والعزلة وحذر منها فقال تعالى عزّ وجل }واعْتَصمواْ بحبْلِ الله جَمِيعا ولاَ تفَرَّقُواْ واذْكُرواْ نعْمَةَ الله علَيْكُم إذْ كُنتُمْ أَعْدَاء فَأَلَّفَ بيْنَ قُلُوبكُمْ فَأَصْبحتم بنعْمته إخْوانا وأعَظم المنة على المسلمين في جمع الكلمة وتأليف قلوبهم فقال عز وجَل}وأَلَّفَ بيْنَ قُلُوبهِمْ لَوْ أَنفَقْتَ ما في الأَرضِ جَميعاً مَّا أَلَّفَتْ بيْنَ قُلُوبهِمْ ولَكنَّ اللهَ أَلَّفَ بينهم إنَّه عزيزٌ حَكِيم . }

اهتم القرآن الكريم بتوجيه المسلمين إلى الأخوة والمحبة، والتعاون، والترابط حيث قال الله تعالى عزّ وجل:}والْمؤْمنونَ والْمؤْمنَاتُ بعضُهم أَولِياء بعْضٍ{ وقال تعالى،}إنمَا الْمؤْمنُونَ إخْوةٌ فَأَصلحوا بيْنَ أَخَويكُمْ واتَّقُوا اللَّه لَعلَّكُم ترحمُونَ{ ويوصينا نبينا محمد ﷺ بأن نتحصَّن ونحتمي ونختار الجماعة المؤمنة الظاهرة التي يسعى كل فرد فيها إلى طاعة الله، وقد أخبرنا عبد الله بن عمر أن رسول الله ﷺ نهى عن الوحدة ونهى أن يبيت الرجل وحده أو يسافر وحده حيث قال : (لو يعلم الناس ما في الوحدة ما أعلم ما سار راكبٌ بليلٍ وحده).

ولا يعني هذا أن على الإنسان أن يتجنب الوحدة فيلقى بنفسه وسط أصدقاء

السوء، بل عليه أن يختار الأصدقاء الطيبين الذين يعينونه على الخير : فإن من ابتعد عن الجماعة المؤمنة يكون أشبه بالشاة التي تكون منفردة وبعيدة عن القطيع فتكون سهلة الصيد على الذئاب حيث قال الرسول): ﴿ إن الشيطان ذئب ابن آدم كذئب الغنم يأخذ الشاة دون الناحية والقاصية ، فعليكم بالجماعة والمساجد).

الأضرار النفسية التي تنتج عن الشعور بالوحدة النفسية:

لاشك أن معاناة الفرد خصوصا المرأة من الشعور بالوحدة النفسية، تمثل أزمة نفسية عميقة تهز كيانهم ، وتهدد أمنهم واستقرارهم الداخلي ، فيختل توازنهم النفسي نتيجة لانهيار توافقهم الاجتماعي، ويترتب على ذلك بطبيعة الحال عواقب وأضرار مرضية ، تظهر في عدة أشكال من الاضطرابات الانفعالية والمشكلات السلوكية كما يتضح فيما يلي:

يؤكد ماهون وآخرون أن ارتفاع مستوى الشعور بالوحدة النفسية يؤثر سلباً على قدرات التفكير الابتكاري لدى المراهقين.

ويذكر بورتنوف أن هناك عدة متغيرات سلبية تصاحب خبرة الشعور بالوحدة النفسية وترتبط بها ، وتتضمن هذه المتغيرات كلاً من الاكتئاب والاغتراب والحزن والأسى والحاجة إلى الألفة الاجتماعية واللامبالاة والتبلد العاطفي ويضيف كل من تشنيج وفيرنهام أن خبرة الشعور بالوحدة النفسية تؤثر سلباً على الثقة بالنفس والشعور بالسعادة.

كما أن هناك عوامل أخرى معينة مرتبطة بالشعور بالوحدة النفسية ، كالضغوط

النفسية والقلق والملل وكراهية الذات وفقدان المهارات الاجتماعية والنجاح كذلك يتضمن الشعور بالوحدة النفسية بعض الأضرار النفسية الأخرى، والتي من أهمها، فقدان أي هدف أو معنى للحياة، والعجز عن إقامة علاقات شخصية حميمة ومستمرة مع الآخرين، وفقدان خاصية التواصل العاطفي، وفتور الانفعال والعنف كما يدفع شعور المراهق بالوحدة النفسية والعزلة خاصة في مرحلة المراهقة المبكرة إلى اللجوء إلى حل الأزمة عن طريق الانتماء إلى إحدى الجماعات السياسية أو الدينية المتطرفة ، وعادة ما يكون نشاط هذه الجماعات موجهاً نحو التورط في تغيير النظام القائم عن طريق استخدام العنف، حيث تؤدي العضوية في هذه الجماعات إلى إزالة القلق عند المراهق ، عن طريق الشعور بالاتحاد مع جماعة منظمة لها إطار محدد وواضح ، في الوقت الذي يكون فيه شاعراً بالضياع.

ان الشعور بالوحدة النفسية قد يؤدي إلى محاولة الانتحار، التي يسبقها شعور بالاكتئاب واضطرابات انفعالية، حيث أن الدراسات قد أثبتت أن الانتحار ناتج ضمن عوامل أخرى عن وجود مشكلات حديثة أدت إلى قطع ما تبقى من علاقات اجتماعية لها معنى ، والمشكلة الأساسية هي الشعور بالوحدة النفسية والعزلة.

التغلب على الوحدة النفسية

لقد اهتم الإسلام بالصحة النفسية للفرد والمجتمع، فالدين الإسلامي يعتبر مصدراً لاستكمال النزعة الفطرية فهو يعين الفرد على تحقق الصحة النفسية فهو

علاج حقيقي لأزمات النفس قال تعالى :}أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ { كما قال تعالى }ولَنَبلُونَّكُم بشَيءٍ من الخَوْف والجُوع ونَقْصٍ من الأموال والأنفُسِ والثَّمرات وبشِّرْ الصَّابرين الَذين إذَا أَصابتهم مصيبةٌ قَالُوا إنَّا للَّه وإنَّا إلَيه راجعونَ أُولَئكَ عَلَيهِمْ صلَواتٌ من رَبِّهم ورحْمَةٌ وأُولَئكَ هم الْمهتدُون)، وقد علَم القَرآن الكَريم المَسلمين كيف يَتخلصَون من وساوس ونزعات عدوهم الأكبر، قال تعالى : }وإمَّا ينزغَنَّك منْ الشَّيطَان نَزْغٌ فَاستَعذْ باللَّه إنَّه سَميعٌ عَليمٌ. {

طور يونَج نموذجاَ لعلاج مَشكَلَةَ اَلعزلَة،ويتضَمن برنامج يونج ست مراحل متدرجة :

1- أن يشعر الفرد بالرضا عن نفسه.

2- أن يشترك في أنشطة مع عدد من الأصدقاء.

3- أن يعي نحو صديق يشعر بإمكان عقد صداقة حميمة معه.

4- إرساء علاقة حميمة مع صديق مناسب من خلال الإفصاح عن الذات.

5- أن يشترك في إفصاح متبادل عن الذات مع صديق موثوق فيه.

6- دعم الشعور بالالتزام الوجداني لصديق اعتز بصداقته.

7- يجب مشاركة المشاعر والتجارب في الحياة مع الناس.

8- محاولة عدم قضاء معظم الوقت وحيداً وإذا كانت طبيعة العمل تجعلك بعيدة عن الاتصال المباشر بالناس حاولي أن تستغلى عطله نهاية الأسبوع، بذهابك للاماكن العامة والمناسبات الاجتماعية، لا تقضى عطله نهاية الأسبوع في البيت.

9- الالتحاق ببعض المشاريع التي تشجع العمل كفريق واحد لأنك عندما تدخلي في مثل هذا النوع من المشاريع سوف تكوني مجبرة على مشاركه أرائك وأفكارك وأيضا مخاوفك إزاء جوانب المشروع، ومن الممكن أن تكوني مجبرة أيضاً على حضور اجتماعات بشكل منتظم لمناقشة المشروع كل ما سبق كفيل بالقضاء على شعورك بالوحدة.

10- واحدة من أهم العوامل للتغلب على الوحدة هي الصدق في العواطف، فحاولي أن تكوني أكثر انفتاحاً مع أصدقائك، أخبريهم عن مخاوفك وهمومك بدلاً من الأحاديث السطحيةإذا كنت خائفة من مشاركة مشاعرك فانك قد تكوني محتاجة للثقة بالنفس ، بعض الناس يظنون أن إخبار احد أنهم محبطين يجعلهم ضعفاء وهذا ليس صحيحا، فشعورك بالإحباط لا يعنى أنك شخص ضعيف و لكنه يعنى أنك إنسان.!

11- ابحثي عن أصدقائك القدامى ونشطي علاقاتك بهم مجددا، وسعي من علاقاتك الاجتماعية وانخرطي في أنشطة سارة مع أصحابك كالرحلات والزيارات استغلى أوقات فراغك في صلة الأرحام.

بما أن الحاجة إلى الأمن النفسي مستمرة، استمرار أحداث الحياة وضغوطها النفسية المتواصلة، وهذا ما يجمع عليه الكثير من الناس، خاصة في الحياة المعاصرة، لأن الإنسان افتقد فيها الأمن والطمأنينة، وتعددت المصادر التي تهدده بالرغم من التقدم المادي الذي حققه ، لذا فإن الله يعلم أن الإنسان بحاجة مستمرة إلى الأمن فجعل تحصيله يسيراً فكان متحققاً بمجرد ذكره، يقول تعالى: {الَّذِينَ آمَنُواْ

وتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكْرِ اللّهِ أَلاَ بِذِكْرِ اللّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ} .

أن تَنظيم العلاقَةَ بيَن الرَجل وَالمرَأة وَتكوينَ الأسرة نال اهتمام المفكرين منذ زمن بعيد ونجد في كل الشرائع والقوانين والأخلاق فصولاً واسعة لتنظيم هذه العلاقة وضمان وجودها واستمرارها ويهتم الدين ورجال الفكر وعلماء الاجتماع وعلماء النفس بهذه العلاقة، كل يحاول من جانبه أن يقدم ما يخدم نجاح هذه العلاقة لأن في ذلك استمرار الحياة نفسها وسعادتهاو الطلاق هو الحلقة الأخيرة في سلسلة المشكلات الأسرية والتفكك الأسري وبالرغم من ضرورته أحياناً عندما يصبح الوسيلة التي لا مفر منها للهرب من توترات الزواج ومتاعبه ومسئولياته، إلا أن هذه الضرورة لا تمنع الضرر إذ يبقى سبباً لكثير من المشكلات لجميع أفراد الأسرة، وقد يحتاج الأفراد إلى زمن طويل للتكيف والعودة للحياة الطبيعية وبالرغم من تأكيد الكثير من الدراسات الغربية للآثار السلبية للطلاق على المطلقة بوجه خاص ومن ذلك تعرضها للاضطرابات والضغوط النفسية كالقلق والاكتئاب وبالرغم من الارتفاع المطرد ، لنسب الطلاق في المجتمع العربي في السنوات الأخيرة، فأن مشكلة في علاقتها بالنتائج المترتبة على الزوجين المطلقين وتحديداً المطلقة كعنصر سالب لا خيار له في الغالب في هذه العملية لم تحظى بالاهتمام، حيث تبين من مراجعة أدبيات البحث ذات العلاقة تركيز البحوث على العوامل الاجتماعية المرتبطة بالطلاق أو الآثار النفسية؛ المترتبة على الأبناء، وقلة من الدراسات أشارت إلى بعض الآثار النفسية.

ولاشك أن ديننا الإسلامي قد جعل الطلاق في أضيق الحدود، وفي حالة

استحالة العشرة بين الزوجين، وبما لا تستقيم معه الحياة الزوجية، وصعوبة العلاج إلا به وحتى يكون مخرجاً من الضيق وفرجاً من الشدة في زواج لم يحقق ما أراده الله –سبحانه وتعالى– له من مقاصد الزواج التي تقوم على المودة والسكن النفسي والتعاون في الحياة فأقر الإسلام الطلاق ونظمه تنظيماً دقيقاً مراعياً في ذلك استقرار الأسرة وسعادتها من ناحية وحفظ كيان المجتمع البشري بأكمله من ناحية أخرى، يقول تعالى: {الطَّلَاقُ مَرَّتَان فَإِمْسَاكٌ بِمَعْرُوف أَوْ تَسْرِيحٌ بإِحْسَان} {وَإِنْ عَزَمُواْ الطَّلَاقَ فَإِنَّ اللّهَ سَمِيعٌ عَلِيمٌ}.

والحقيقة أن الإسلام كره الطلاق ونفّر منه والرسول –صلى الله عليه وسلم قال: {ما أحل الله شيئاً أبغض إليه من الطلاق ، واعتبر الحياة الزوجية لها قدسية خاصة لابد من احترامها، وأن هدمها ليس بالأمر السهل، فهي ميثاق غليظ ينبغي عدم نقضه بسهولة.

وهذا دليل على أن الإسلام صان قداسة الزواج من العبث به، لما يترتب على ذلك من أضرار تقع على الأسرة وعلى المجتمع الإسلامي بأكمله، فوضع العقبات في طريق الطلاق ليمنع وقوعه أ و يؤخره، وحبَّذ التريث في معالجة ما ينشب بين الرجل وامرأته لعل الأمور تعود إلى طبيعتها وهذا ما أوضحته آية الطلاق: {لا تَدْرِي لَعَلَّ اللَّهَ يُحْدِثُ بَعْدَ ذَلِكَ أَمْراً} ، لأن الطلاق موقف مؤقت لعلاقة لم تتحقق فيها مقاصد الزواج لكنها أيضاً ليست حسماً صارماً، ومن هنا لا يرتضي الإسلام هذه الكلمة في كل وقت بل جعل لها أوقاتاً خاصة عند استحالة العشرة، بل واستبقى مجالاً للحياة الزوجية بعد الطلاق لعل مشاعر الحب تعود بينهما مرة

أخرى أو يتدخل أهل الخير في جو هادئ لإصلاح الصدع بينهما وأولى الناس بهذه المهمة أقارب الزوجين، يقول الله تعالى: {وَإِنْ خِفْتُمْ شِقَاقَ بَيْنِهِمَا فَابْعَثُوا حَكَماً مِنْ أَهْلِهِ وَحَكَماً مِنْ أَهْلِهَا إِنْ يُرِيدَا إِصْلاحاً يُوَفِّقِ اللَّهُ بَيْنَهُمَا إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلِيماً خَبِيراً} فإنَ في النكاحَ حفظَ الفَروجَ ودفَع التباغضَ والتحاسد وقطَع التزاحم المفضي إلى حدوث الفتن والاقتتال، ففيه حفظ النوع الإنساني عن الهلاك والانقراض وتأتي أحوال الطلاق والانفصال فيها هو المخرج، فالأصل في الزواج كما قال الله عز وجل: {وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجاً لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً}

الباب الخامس

الوحدة والشعور بالأمن النفسى

الأمن النفسي والشعور بالوحدة لدى المرأة



إن الموروث الديني الإسلامي لأمتنا العربية غني بالكثير من الشواهد على أهمية الشعور بالطمأنينة النفسية حيث قال تعالى: {يَا أَيَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ} ، كما ورد عن عبدا لله الخطمي أن الرسول ﷺ قال من َأصبح آمناً في سربه، معافى في جسده، عنده قوت يومه فكأنما حيزت له الدنيا بحذافيرها.

فالأمن طمأنينة قلبية تسلم إلى السكون النفسي والرخاء القلبي، والأمانة طمأنينة والإيمان طمأنينة وتصديق وتسليم عن يقين ويشعر الإنسان بالأمن متى كان مطمئناً على صحته وعمله ومستقبله وأولاده وحقوقه ومركزه الاجتماعي؛ فإن حدث ما يهدد تلك الأمور، أو إن توقع الفرد هذا التهديد فقد شعوره بالأمن .

يعد الشعور بالوحدة النفسية من المتغيرات النفسية وثيقة الصلة بظاهرة فقدان الأمن النفسي، فهناك خصائص نفسية وسلوكية مشتركة بينهما ، يتصدرهما تجنب التفاعل والاحتكاك مع الآخرين، فضلاً عن انخفاض كل من السلوك التوكيدي وتقدير الذات ولا تنحصر هذه الخصائص المشتركة في الجوانب السلوكية .

إن أي خلل أو مشكلات يمكن أن تعوق الفرد عن تحقيق تفاعله الاجتماعي الطبيعي، قد تقوده إلى الدخول في دائرة الاضطرابات النفسية والاجتماعية التي ربما يأتي في مقدمتها مشكلة الشعور بالوحدة النفسية وقد بات من المؤكد أن خبرة الشعور بالوحدة النفسية، حالة واسعة الانتشار لدى أفراد الجنس البشري، لدرجة

أنها أصبحت في واقع الأمر حقيقة موجودة في حياتنا اليومية لا تعرف لنفسها أي حدود فهي قد توجد لدى الصغير والكبير، والمتزوج وغير المتزوج، والغني والفقير، والمتعلم وغير المتعلم، والشخص السليم والشخص المريض، ولدى الانبساطيين والانطوائيين، فهي في كل الأحوال توجد في كل مراحل الحياة، وهي بصفة عامة تعتبر مدخلاً أساسياً لفهم جميع الظواهر النفسية.

وعموماً فإن خبرة الشعور بالوحدة النفسية تعد في حد ذاتها خبرة أليمة وشاقة ومريرة على النفس البشرية، حيث يقاسي الفرد ويعاني من جراء هذا الشعور البغيض والتعس من فقدان الحب والتقبل الأسري، وكذلك الشعور بانعدام الود والصداقة والاهتمام من الأصدقاء والزملاء والأهل، إلى جانب الشعور الدائم بالحزن والتشاؤم والانعزال وانعدام قيمة الذات، والبعد عن المشاركة أو التفاعل مع الآخرين، وبالتالي انعدام الثقة بالآخرين، والشعور بفقدان التواصل الاجتماعي، بل وفقدان أي هدف أو معنى للحياة، مما يؤدي في نهاية الأمر إلى الإحساس بأنه شخص غير مرغوب فيه أو أنه لا فائدة منه، فيفقد الاهتمام بأي شئ، نتيجة عدم الرضا الناتج عن إعاقة أو عدم تحقيق مطلب هام من مطالب النمو الإنساني، وحاجة نفسية لابد من إشباعها في إطار اجتماعي ألا وهي الحاجة إلى الجماعة والانتماء.

كان موضوع المرأة ولا يزال وسيظل من الموضوعات التي يكثر حولها الحديث كيف لا وهي تشكل نصف المجتمع وموضوع المرأة يتأثر بالتغيرات الاجتماعية التي تمر بها المجتمعات، لهذا فهو موضوع مستمر الطرح، خاصة في القرنين الأخيرين ولم

تكن العلاقة بين الرجل والمرأة، ودور كل منهما في الحياة الأسرية، وفي المجتمع تثير التساؤل، فالمرأة منذ القدم، كانت مع الرجل زوجاً وأخاً وأباً وابناً تناضل وتكافح من أجل لقمة العيش، ومساعدة أسرتها التي تعتبر اللبنة الأساس في بناء المجتمع وكانت الأسرة وحدة منتجة، تعتمد على نفسها في توفير متطلبات الحياة الأساسية.

معاناة المرأة المطلقة (اجتماعياً و نفسياً).

يعتبر الطلاق مشكلة اجتماعية نفسية وهو ظاهرة عامة في جميع المجتمعات ويبدو أنه يزداد انتشاراً في مجتمعاتنا في الأزمنة الحديثة والطلاق أبغض الحلال لما يترتب عليه من آثار سلبية في تفكك الأسرة وازدياد العداوة والبغضاء والآثار السلبية على الأطفال ومن ثم الآثار الاجتماعية والنفسية العديدة بدءاً من الاضطرابات النفسية إلى السلوك المنحرف والجريمة وغير ذلك وتطورها.

أ- اجتماعياً

ينظر المجتمع إلى المطلقة نظرة ريبة وشك في تصرفاتها وسلوكها؛ لذا غالباً ما تشعر بالذنب والفشل العاطفي والجنسي وخيبة الأمل والإحباط، مما يزيدها تعقيداً ويؤخر تكيفها مع واقعها الحالي، فرجوعها إذن إلى أهلها بعد أن ظنوا أنهم ستروها بزواجها، وصدمتهم بعودتها موسومة بلقب مطلقة الرديف المباشر لكلمة العار، فإنهم سيتنصلون من مسئولية أطفالها وتربيتهم ويلفظونهم خارجاً؛ مما يرغم الأم في كثير من الأحيان على التخلي عن حقها في رعايتهم إذا لم تكن عاملة أو ليس لها مصدر مادي كاف؛ لأن ذلك يثقل كاهلها ويزيد من معاناتها، أما إذا كانت عاملة

تحتك بالجنس الآخر أو حاملة لأفكار تحررية فتلوكها ألسنة السوء وتكون المراقبة والحراسة أشد وأكثر إيلاماً.

وبعد أن تهدأ النفوس بعامل الفراق وعامل الزمن تبحث الزوجة عن رفيق جديد للحياة وتصدمها الحقيقة ة المرّة وهي أن الرجال غير مستعدين – في شرقنا العربي– أن يتزوجوا امرأة لم تستطع في تجربتها الأولى أن تكسب ودَّ زوجها فيحتفظ بها، فطلقها، أو أصرت هي على الطلاق.

وتصدمها حقيقة وهي أن أهل المطلقة نفسها ومحيطها لا يقبلون لها حياة العزوبية للاستقرار أولاً و خشية كلام الناس ثانيا، فالمرأة المطلقة لا مكان لها خاصة إذا كانت شابة جميلة، ذلك أن المجتمع ربَّى المرأة على فكرة ثابتة وهي أن الجمال الجسماني هو كنزها، فتحول جسدها إلى إطار ذهني وأصبح الشغل الشاغل للرجل جمال المرأة ؛ لذا يسارعون في تزويجها قبل أن تلتئم جراحاتها النفسية وفي كثير من الأحيان يجبرونها على ذلك .

ب- نفسياً

أما الزوجة، فتعود حاملة جراحها وآلامها ودموعها في حقيبتها، وكونها الجنس الأضعف في مجتمعنا التقليدي فإن معاناتها النفسية أقوى من أية معاناة؛ إذ إنها وبحكم التنشئة الاجتماعية واقتناعها أن الزواج ضرورة لا بد منها؛ لأنه السترة بالمفهوم التقليدي، فإنها بطلاقها تفقدها، وتصبح عرضة لأطماع الناس وللاتهام بالانحرافات الأخلاقية.

مراحل تكيف المطلقة مع واقعها :

مع أن الطلاق في كثير من الأحيان وبالنسبة للمرأة خلاصاً من زوج تعيش أتعس أيام حياتها تحت سمائه، فالمرأة لا تلجأ إلى الطلاق إلا بعد أن تصل ذروة اليأس والفشل والألم، وتحتاج إلى فترة تطول أو تقصر ليعود لها التوافق النفسي؛ وأوضحت دراسات ميدانية عديدة أن عملية التوافق النفسي تمر بثلاث مراحل :

1- **مرحلة الصدمة**: حيث يعاني المطلقون من الاضطراب الوجداني والقلق بدرجة عالية.

2- **مرحلة التوتر**: يغلب عليها القلق والاكتئاب وتتضح آثارها في الأساس بالاضطهاد والظلم والوحدة والاغتراب والانطواء والتشاؤم وضعف الثقة بالنفس، وعدم الرضا عن الحياة.

3- **مرحلة إعادة التوافق**: وفيها ينخفض مستوى الاضطراب الوجداني، ويبدأ المطلقون إعادة النظر في مواقفهم في الحياة بصفة عامة، والزواج بصفة خاصة .

ولا شك أن لعملية الطلاق آثار سلبية على الأسرة كاملة، بل إنها عملية مؤلمة نفسيًّا، وتوافق الفرد مع الطلاق يرتبط بمدى استعداده لمناقشة هذا الموضوع، والمقصود بالسلوك التوافقي: هو السلوك الموجه من الفرد عن وعي وإدراك للتغلب على العقبات والمشكلات التي تحول بينه وبين تحقيق أهدافه وإشباع حاجاته، ويتم ذلك عن طريق تعديل الفرد لذاته وبيئته؛ ليتحقق له الانسجام مع بيئته بشكل يحقق له الرضا الذاتي والقبول الاجتماعي ويخفض توتراته وقلقه وإحباطاته.

كما يقول عبد العاطى تحتاج المرأة في الفترة التالية لأزمة الطلاق إلى فترة تعيد فيها ثقتها بنفسها، وإعادة حساباتها، والتخلص من أخطائها وتعديل وجهة نظرها نحو الحياة بصفة عامة والرجال بصفة خاصة، وتعويض الحرمان وشغل الفراغ الذي خلفه ترك زوجها لها وحيدة خاصة إذا كانت لا تعمل، فالتغلب على ما تعانيه من صراعات نفسية تولدت عن تجربة الفشل التي عاشتها نتيجة لتغير النظرة إليها، وانخفاض مفهوم الذات لديها، وكذلك لما مرَّ بها من حرمان ومآسي طوال حياتها الزوجية الفاشلة أمر غاية في الصعوبة كما أن المرأة التي ما زالت تحب زوجها وليست مستعدة للطلاق تحتاج وقت أطول كي تستعيد توافقها.

المرأة الأرملة:

تتعرض المرأة في حياتها للعديد من الأزمات والصدمات المفاجئة التي قد تسبب لها صعوبات عديدة في الاندماج داخل المجتمع، أو إلى مشكلات نفسية حادة تنعكس على طريقة عيشها ومن بين هذه الصدمات وفاة الزوج لتصبح المرأة بعده أرملة وحيدة أمام مسؤولياتها ومعاناتها التي تبدأ بعد أن يلقى العبء على عاتقها في تربية الأبناء والاهتمام بشؤونهم ولاشك أن الزوج هو العائل والسند، والمرأة حينما تفقد هذا السند يحدث لها عدم اتزان لفترة، ثم تصبح إحدى اثنتين، إما أن تتماسك أو تنهار، والمرأة المسلمة العربية عامة لديها قوة وإرادة، وتتحمل الصدمات، وتستطيع أن تقوم بدور الأم والأب، خاصة إذا كانت عاملة.

وهكذا تجد الأرملة نفسها وحيدة أمام مأساتها ومسئولياتها الجديدة، وبالإضافة

إلى هذه المعاناة تبدأ معاناة من نوع آخر، معاناتها من نظرة المجتمع لها لكونها بلا زوج، فيحسبون عليها حركاتها وسكناتها فالواقع المعاش يؤكّد أنّ المرأة في أغلب الأحيان،عندما يموت زوجها،تجد نفسها وحيدةً أمام مأساتها ومسؤوليّاتها الجديدة.

موقف الإسلام من الأرملة:

إنّ موقف الإسلام من الأرملة يختلف كلّ الاختلاف عن نظرته للمرأة المتزوجة، وعمّا تعيشه المرأة من مشاعر بعد رحيل زوجها، فالإسلام منذ البداية ينظر للأرملة نظرةَ تعاطُف وتراحم باعتبارها ذاتَ ظروف خاصّة، وتحتاج لمن يساندها، ويدعم كفاحها،فهي سيدة قُدّر لها أن تفقد زوجها وعائلها، ولا بدّ أن تنال رعاية المجتمع المسلم، الذي ينبغي أن يكفُلَها كفالةً سويّة هي وأبناؤها فهو بشريعته السّمحة يدعم الصُّورة الإيجابيَّة للأرملة، التي تساعدها على الانخراط والتفاعل مع الآخرين في المجتمع، وبين الجيران والأقارب، بدلاً من أن تجلس وحيدةً تجترُّ الماضي وذكرياته، وتكون مرتعاً لوسوسة الشّيطان، وتُحاول أن تخلق لنفسها جماعات مرجعيَّة بشريَّة سويَّة، تكون بمثابة إسعافات سريعة لتضميد جراحها، وضمان عودتها للبداية الصَّحيحة بعد إعادة ترتيب أوراقها.

وتكْريم الإسلام للأرملة ينبثق من تكريمه للمرأة عموماً، فقد سوَّى بينها وبين الرَّجل في الحقوق والواجبات الشرعية، ولا تعرف شريعته التَّفرقة بين المرأة الأرملة أو غيرها ممَّن تختلف ظروفُهنَّ عنها؛ بل إنَّ الإسلام جعل للأرملة منزلة عالية؛ حتى قال تعالى في الحديث القدسي: (إنما أتقبَّل الصلاة ممن تواضع بها لعظمتي، وقطع

النَّهار في ذكري، ورحم الأرملة والمسكين وابن السبيل) والأرْملة من القوارير الّتي أوصى بهنَّ رسولُ الله ﷺ بل إنَّ معظم أمَّهات المؤمنين كنَّ من الأرامل؛ إلا عائشة بنت أبي بكر – رضي الله عنها – فهي الوحيدة التي تزوَّجها ﷺ بكراً .

فرب الأسرة المتوفى يخلف من بعده ضعيفين اليتيم والأرملة، كلاهما له احتياجاته؛ فاليتيم في حاجة لمرب ومعيل بجانب رعاية الأم، والأرملة تحتاج إلى زوج يقضي لها حاجاتها هي وأيتامها.

كما أنَّ الإسلام يعتبر الزَّواج حقًّا أساسيًّا للأرملة، أجازه لها الشَّرع بعد انتهاء العدَّة، وهى أربعة أشهر وعشرة أيَّام، أو وضْع الحمل لو كانت حاملاً، خاصَّة إذا كانت في مقتبل العمر، ولديها أطفال بحاجة إلى رعاية، فلها أن تتزوَّج لكي تعفَّ نفسها، وتكمل حياتها في ظلِ أُسرة طبيعيَّة وقد أكد الرسول الكريم على مبدأ التكامل بين حاجات الأرملة واليتيم الذي هو في حكم المسكين في قوله ﷺ فيما رواه أبو هريرة رضي الله عنه الساعي على الأرملة والمسكين كالمجاهد في سبيل الله أو كالذي يصوم النهار ويقوم الليل .[19]

وقد جعل الإسلام الإحسان إلى الأرامل ورعايتهنَّ من أجلّ الأعمال والقُربات إلى الله تعالى، وأوصت الشَّريعة الإسلاميَّة بحسن معاملة الأرامل والعناية بهنَّ؛ بل حثَّ الإسلام على الزَّواج بالثيّبات، وعدم تركهنَّ عرضة للاتّهام والكلام، وهذه النَّظرة الكريمة للأرملة، التي أَسَّس الإسلام قَواعدها، وامتدَّ بعضها إلى المجتمع العربي قبل الإسلام، تختلف كلَّ الاختلاف عن موقف الدّيانات والحضارات

[19] رواه الترمذى

الأُخرى من الأرملة، ولنا أن ننظُر إلى ديانة واحدة على سبيلِ المثال، وهي الدّيانة الهندوسيَّة، لنرى كيف تحيى فيها الأرملة: ففي المجتمع الهندي الذي ينتمي غالَبيَّته إلى الهندوسيَّة، لا صوتَ للأرامل، حيثُ تفقد الأرملة هويَّتها – وحتَّى حقوقها الأساسيَّة – حين تفقد زوجها، وفي بعض الحالات يقوم السكان بحّرق المرأة وهي حيَّة مع جثَّة زوجها عند وفاته، وهي العادة التي وصفَها البعضُ بحياة الساتي، في إشارة إلى عادة حرِق الأرملة مع زوجها المتوفى، وهي مما رسة تمَّ حظرها حاليًّا وتُواجه الأرامل الهندوسيَّات مجموعةً من المَحَّرمات الاجتماعيَّة، فعندما يَموت الرَّجُل، يتوقَّع من أرملته أن تقلع عن جميع المتع الدنيويَّة، ولا يحق لها الزَّواج، ويقوم أقارب آلاف الأرامل بالتخلُّص منهنَّ، ونفيهنَّ إلى بلدات هندوسيَّة متزمّتة؛ مثل بلدة فريندا فان شمال الهند، حيث اتَّضح من دراسة قامتْ بها بلدية فريندافان: أنَّ حوالي 3 آلاف أرملة يعشْن فيها، وتعيش مئاتٌ أُخريَّاتَ في بلدات أخرى، مثل براجبومي وجوفردان، وجميعها بلدات هندوسيَّة.

ويطلق على الأرملة الهنديَّة – في بعض الأحيان– عبارة برام أو مخلوقة، ليستْ بشراً؛ لأنَّ حالة البشريَّة لا يُمكن أن تتوفَّر لها إلاّ بوجود زوجها، وفي بعض اللغات الهندية، يُشار إلى الأرملة بضميرِ الغائب غير الحيِ بدلاً منِ الَضمير هي، وفي أخرى يتمُّ تضعيف الكلمة للإساءة وتعتبر الَأرملة عندهم مصدرا للنَّحس وسوء الطَّالع؛ لذلك تُمنع من حضورِ الطُّقوس والاحتفالات التي تشكّل جزءاً أصيلاً في الحياة الهنديَّة؛ مثل احتفالاتَ الزَّواج والولادةَ، وفي بعض الحالاَت، يعتبر– حتَّى– ظلُّها نجسا على أفراد المجتمع الطاهرين.

ونتيجةً لهذه المعتقدات الخاطئة الخاصَّة بالأرامل، تُعاني أكثر من 33 مليون أرملة هنديَّة من الفقْر والجوع والعوز، كما يُعانين الوحْدة أيضاً، بسبب المعتقدات الدينيَّة المتخلّفة التي تُسيْطر على عقولهم، حيث لا تُجيز الديانة الهندوسيَّة للأرملة الزَّواج مرَّة أخَرى، مما يُجْبرَهنَّ على العيش وحدَهنَّ وسط الفقْر والعوز، وتعيش معظم الأرامل على المسَاعدات، وبعضُهنَّ يلجأْن إلى التسوُّل فشتَّان بين رحْمة الإسلام بالأرملة، وما تناله في ظلّ شريعته وهدْيه من رعاية وتكريم، وبين موقف الدّيانات والحضارات الأُخْرى من الأراملَ، الذيَ يقوم على الإجحاف بها وإهدارَ كل حقوقها بمجرَّد ترمُّلها.

إنَ القرآن أباح خطبة المعتدة أثناء العدة، ولكن بالتلميح والتعريض وليس التصريح والزواج حصن للمرأة والرجل معا، وإن كانت هناك تقاليد تنظر للأرملة التي تتزوج نظرة سيئة، فهي نظرة خاطئة، ولكن ينبغي أن تراعى الأم مصلحة أبنائها في اختيار الزوج، وأن يراعى الأبناء أيضاً والدتهم، ويحسنوا إليها إذا رغبت في الزواج في أي سن ولا يتهموها، وأدعو المجتمع لمراعاة الأرامل، والرجل الذي يرعى الأيتام في بيته سيكون رفيق النبي ﷺ في الجنة.

المشكلات التي تعانى منها المرأة الأرملة:

ليس في الأرْملة ما ينقُص كرامتَها أو يقلّل من مكانتها عند الله وعند الناس، وكلُّ ما يُثار في المجتمع من نظرات متدنّية للأَرملة هو أقْرب إلى التصوُّرات الجاهليَّة منه إلى التصوُّرات الإسلاميَّة؛ لأنَّ وفاةَ الزَّوج هو قدر الله، وليس لها أيُّ ذنبٍ فيه، بل

إنَّ كثيراً من الأرامل يضربنَ المثل والقدْوة حين يقُمْن بتربية أولادهنَّ على أفضلِ ما يكون.

أ- مشكلات نفسية :

تواجه الأرملة العديد من المشكلات التي تدفعها نحو عدد من الأمراض النفسية، من أشهرها القلق والاضطراب الدائمان، وهذه الأمراض من أهم أسبابها التوابع الأولية لوفاة الزوج، وهي مواجهة الحياة بدون سند، فبعد أن كانت الزوجة تعتمد على زوجها في العديد من الأمور التي هي أصلا من واجبات الرجل، تجد نفسها مسئولة عن تأدية دورها ودوره معا.

- وأيضاً تتعرض الزوجة لفراغ عاطفي، وكذلك الأبناء نتيجة لغياب الزوج، وهنا تأتى حاجة المرأة إلى الزواج لتسد هذا الفراغ، وأحياناً تواجه المرأة حين ترغب في الزواج مشكلات نتيجة ضغوط المجتمع، والخوف على الأبناء ، فتعيش في صراع بين حاجتها وخوفها على الأبناء ، وقد يتغلب حب الأبناء والخوف عليهم على رغبتها في الزواج أو تتطور الصراعات داخلها إلى قلق وإحباط، واكتئاب، وينعكس ذلك كله على أبنائها، والمحيطين باعتبارهم السبب الذي يحول دون سعادتها، لذا ينبغي على المجتمع أن يساعد المرأة على الزواج إذا رغبت في ذلك، ولا يعد ذلك نكراناً للشريك الراحل، أو جحوداً منها، والأبناء والأقارب أولى الناس بذلك.

كل ذلك يؤدي بالأرملة إلى حالة من الرهاب والفوبيا تجاه هذه المؤسسات الثلاث: الدولة، والمجتمع، والعائلة، وهذا ما يؤدي إلى الشعور بالوحدة والعزلة عن الناس، وهو ما يجر خلفه أمراضاً نفسية عديدة، على رأسها حالة من الاكتئاب يولدها الكبت وفقدان الأمن النفسي والعزلة والوحدة النفسية.

ب- مشكلات اجتماعية:

ان نظرة المجتمع للمرأة التي بلا زوج أرملة أو مطلقة واحدة، إلا أنها بالنسبة للأرملة تبدأ بالشفقة، وللمطلقة بالتوجس والشك، ومن ثم فإن النظرة للأرملة أرق؛ نظرا لأنها فقدت العائل لظرف خارج عن إرادتها، وتواجه الأرملة مشاكل عدة:

أولاً: من ناحية أهل الزوج، فلو أرادت أن تتزوج ولديها أبناء تبدأ مشاكل الحضانة، وأحياناً يطلب أهل الزواج منها الزوج من أحد أفراد العائلة، من أجل الأولاد، كما أنها تصبح مصدر قلق لنساء العائلة خوفاً على أزواجهن.

ثانيًا: ومن ناحية أهل الزوجة، فإنها تخضع لرقابة صارمة خوفاً عليها إذا لم تنتقل إلى بيت أهلها، وظلت في بيت الزوجية، وقد يكون الأمر سهلاً إذا كانا الأبوان أحدهما، أو كلاهما على قيد الحياة، لكنه يكون صعبا إذا كانا قد توفيا.

ثالثا: تسوء علاقات الجوار والصداقة، إلى حد كبير وتخشى أي امرأة أن ينظر زوجها إلى هذه الأرملة.

ج- مشكلات اقتصادية:

تعاني الأرملة بعد موت زوجها معنوياً ومادياً وهي الآن وحيدة بلا معيل أو كفيل، وهذا في حد ذاته يمثل كارثة بالنسبة للأرملة لا سيما ربة البيت غير العاملة، فهي لا تعرف إلى ماذا سينتهي أمرها، هل ستكون بحاجة لهذا أو ذاك؟ كيف ستؤمن متطلبات اليتامى معها التي لا تنتهي، فالمسؤولية تحتم عليها إعادة حساباتها والاستعداد لوضع مادي مختلف يتطلب منها الحكمة والاقتصاد أو ربما التقشف

ولو لفترة، مع مراعاة حقوق اليتامى المالية شرعاً وقانوناً، فهم أمانة ومسؤولية كبيرة تشغل كأهل الأرملة، فهناك أفواه وبطون يجب أن تشبع وأجساد يجب أن تلبس وتنام وتتعلم و و و ، فكيف بها إن كانت في وضع مادي متعسر أصلاً، لم يترك لها الزوج شيئاً تستند عليه في حياتها المقبلة من مال أو ملك وغيرها، وهذا أغلب ما تعانيه الأرملة بعد فقد زوجها كثير من النساء يكتب عليهن القدر مواجهة الحياة ومعاناتها بمفردهن بعد ذهاب رفيق العمر، فتتحملن مسؤولية الأب والأم معاً ويصبحن الرب الوحيد لكل أفراد الأسرة، ومن ثم يكن في أمس الحاجة للدعم النفسي من المحيطين بهن.

ومن الطبيعي أن تشعر المرأة بالكآبة عند فقدان شخص ما أو وفاة عزيز، لكنها قد تشكو مشكلة في صحتها النفسية، إذا استمرت العلامات المذكورة أدناه مدة طويلة

العلامات:

- الشعور بالحزن معظم الوقت.
- صعوبة النوم، أو النوم أكثر من اللزوم .
- صعوبة التفكير بوضوح .
- فقدان الاهتمام بالأنشطة الممتعة، أو الطعام أو الجماع .
- المشكلات الجسدية مثل الصداع أو اضطراب الأمعاء غير الناجم من مرض.
- التكلم والتحرك البطيئان.

- قلة الحيوية لأداء الأنشطة اليومية.
- التفكير في الموت أو الانتحار.

الأرملة بحاجة إلى وقت ليس بالقصير للتكيف مع حياتها الجديدة؛ إذ تشعر في بداية الأمر بأنها ضعيفة وعاجزة عن اتخاذ أي قرار، ولا تستطيع تحمل أية مسئولية، وبمرور الوقت تتكيف مع الوضع الجديد، خاصة إذا ساعدها المحيطون على تنمية ثقتها بنفسها وبقدراتها.

الباب السادس

فقدان الأمن وأساليب تحقيقه

المراهقة والأمن النفسي:

يعتبر الدخول في مرحلة المراهقة مرحلة هامة للغاية، فالمراهق يجد نفسه في عالم آخر،وهو عالم الكبار، فنجده يلجأ لسلوكات جديدة قصد التكيف، وعادة ما تكون سلوكات عنيفة،خاصة في المجال المدرسي فكما عرفها جلال إنّها فترة زمنية في مجرى حياة الفرد، تتميز بالتغيرات الجسميةالفسيولوجية، تتم تحت ضغوط اجتماعية معينة، ولهذه المرحلة مظاهرها النفسية المتميزة ففي هذه المرحلة تبدأ الغرائز الجنسية العنيفة بالنمو، ففي وجهة نظر التحليل النفسي،هذه الغرائز الجنسية تخلق صراعات وضغوط فالمراهق في هذه المرحلة يتعرض لاحباطات عديدة، لإشباع حاجاته، فإذا كانت الحاجة بيولوجية، ظل في حالة عدم التوازن ، أما إذا كانت الحاجة نفسية فنجد أن المراهق في محاولته التعايش معها يلجأ إلى استعمال ميكانيزمات دفاعية مختلفة،يمكن أن يكون العدوان أحدها.

يشير ستانلي هول وأتباعه إلى أن المراهقة فترة تولد فيها شخصية المراهق من جديد، لكثرة الضغوط، وصعوبة تحكمه في سلوكه بسبب تقلباته الانفعالية.

أن مرحلة المراهقة تعتبر من أكثر المراحل عرضة للاضطرابات السلوكية عند التلاميذ ، وللمدرسة دوراً هاماً في حدوث ذلك وفي هذا الصدد يشير كازدين إلى وجود عوامل تساعد على حدوث الاضطرابات السلوكية للمراهقين، منها العوامل المدرسية، التي تعد من أبرز العوامل التي تزيد من تعرض هذه الفئة لهذه الانحرافات.

كما أوضح الحقيل أن المرحلة الثانوية تعد من أخطر مراحل حياته، حيث يتوقف عليها مسار حياته المستقبلي، سلباً أو إيجاباً، ويذكر زهران أن في هذه المرحلة يزداد لدى الفرد الوعي الاجتماعي والميل إلى العنف، ومحاولة تحقيق المزيد من الاستقلال الاجتماعي ،ورغبته في مقاومة السلطة.

حاجة المراهق إلى الأمن

يعيش المراهق فترة حرجة وهي انتقالية مؤقتة يحكمها تغيرات سريعة فهي غير مستقرة وهذا الحرج في هذه الفترة يؤثر على المراهق من حيث الاستقرار النفسي والطمأنينة فالمراهق يحتاج إلى الأمن والطمأنينة بقدر ما يعيشه من تبدلات عقلية ونفسية وانفعالية واجتماعية المراهق فهو يحتاج إلى من يبث في روعه الاطمئنان والأمان لذا لا بد من إسهام البيئة التربوية ببث الأمن والطمأنينة في الكيان النفسي للمراهق حتى يتمكن من إشباع حاجاته من العلم والمعرفة المراهق المنهج الإسلامي يركز على إشباع الحاجات الأمنية ونبذ المخاوف التي تلم بالمراهق و أهم هذه المخاوف هي:

- الخوف من تحمل المسؤولية والنجاح فيها.
- الخوف من التحولات الجسدية والشكلية.
- الخوف من مواقف الحوار والمواقف الاجتماعية.
- الخوف من الحالات العاطفية والانفعالية.

والنموذج الإسلامي من أعظم نماذج التعامل مع القضية الحرجة والخطرة في

حياة الشباب المراهق فإشباع الطمأنينة في جينات المراهق وإزالة الغموض وكشف المخاوف بتزويده بأفكار أساسية وكلية عن الحياة والكون التي تتمثل في أركان الإيمان.

من خلال ما سبق نستخلص أن حاجة المراهق إلى الأمن النفسي ضرورية لتجاوز هذه المرحلة الحرجة والتغلب على مخاوفه من أجل الوصول إلى أهداف مرموقة في حياته وتحقيق مستوى من النجاح في حياته حيث تعتبر الحاجة إلى الأمن النفسي والاستقرا ر الانفعالي من أهم العوامل المساعدة على بناء شخصية المراهق.

العوامل المؤثرة في الأمن النفسي:

من أهم العوامل والمتغيرات المؤثرة في الأمن النفسي ما يأتي:

- ❖ **الإيمان بالله والتمسك بتعاليم الدين**: حيث يجعل الإنسان في مأمن من الخوف والقلق.
- ❖ **التنشئة الاجتماعية**: فأساليب التنشئة الاجتماعية السوية مثل التسامح والتقبل والتعاون والاحترام تنمي الإحساس بالأمن النفسي.
- ❖ **المساندة الاجتماعية**: فعندما يشعر الفرد أن هناك من يشد أزره ويقف بجانبه ويساعد في اجتياز المحن والصعاب والعقبات ينمو لديه الإحساس بالأمن.
- ❖ **المرونة الفكرية** : يرتبط الإحساس بالأمن إيجاباً بالتفكير والمرونة الفكرية وذلك في إطار المبادئ والقوانين وما يقره المجتمع والدين.

❖ **الصحة الجسمية** : إن الصحة الجسمية ترتبط إيجاباً بالأمن حيث الإحساس بالقوة والقدرة على التحمل والمواجهة والتعاطي مع الأحداث بصبر ومثابرة ومقاومة.

❖ **الصحة النفسية**: تقوي الصحة النفسية والتمتع بها مع الإحساس بالأمن لدى الإنسان حيث التوافق مع النفس والمجتمع، والثقة بالنفس والأفكار الإبداعية والمبتكرة والنضج الانفعالي، والاستمتاع بالحياة بكافة مظاهرها.

❖ **العوامل الاقتصادية**: فالدخل المادي للأفراد يحقق إشباع الحاجات والدوافع ويلبي الاحتياجات المادية والجسدية ويؤمن القوت وضرورات الحياة، كما أن الدخل الاقتصادي يجعل الفرد أمن على يومه وغده وحاضره ومستقبله ومستقبل أولاده.

❖ **الاستقرار الأسري والاجتماعي**: فالاستقرار الأسري والاجتماعي يجعل الإنسان أكثر إحساساً بالأمن.

معوقات الأمن النفسي

تمثل معوقات الأمن النفسي أمراً خطيراً على مستوى المجتمع حينما يتعرض الفرد لعوامل ضغط متنوعة، تؤثر في نسق القيم للفرد، مما تجعله في حالة قلق واضطراب مستمر ومن هذه المعوقات للأمن النفسي

1- **المعوقات الاقتصادية** : من المسلّم به أن المستوى الاقتصادي المنخفض يهدد حياة الأفراد،حيث أن قلة الدخل الشهري تخلق لدى الأفراد

مشاعر عدم الاطمئنان في إشباع حاجاته المعيشية اليومية ورغباته الذاتية.

2- **التغيير في نسق القيم** : إن القيم تشير إلى معتقدات الفرد التي يؤمن بها، فإذا حدث تغير في أشكال السلوك التي يتم اختيارها لإشباع الحاجة للأمن النفسي، فإن الفرد يتبنى قيماً تعمل على تبرير السلوك غير المقبول اجتماعياً وشخصياً، كأن يبرر العدوان مثلاً على أنه دفاع عن النفس .

3- **الحروب والخلافات** : إن وقوع الحروب والخلافات تؤدي إلى إحداث تغيرات اقتصادية واجتماعية، تؤدي إلى تفكك العلاقات الاجتماعية، وارتباك الأوضاع الاقتصادية مما يترتب عليها نشوء حاجات جديدة لأفراد المجتمع، وظهور أنماط جديدة من ردود الأفعال والسلوك، وهذه التغيرات تكون نتيجة لشعور الفرد بالخوف وعدم المقدرة على سد حاجاته الأساسية.

4- **العوامل الثقافية والتنشئة الاجتماعية المضطربة** : إن العوامل المحيطة بالفرد في وسطه الاجتماعي كاضطراب العوامل الثقافية وشيوع أنماط غير سوية من أساليب التنشئة الاجتماعية،سرعان ما تتحول مستقبلاً إلى تناقضات وصراعات تهدد الفرد في حالة مواجهته لها أو الانتقال إلى بيئات أخرى مختلفة في أنماط بنائها .

5- **ضعف الوعي الديني** : يعد انخفاض مستوى الوعي الديني من السبل التي

تعوق وتهدد الطمأنينة والأمن النفسي للفرد والمجتمع أيضاً .

الفرق بين الجنسين فى الأمن النفسى

تباينت نتائج الدراسات السابقة حول الفروق بين الذكور والإناث في الأمن النفسي فبعض الدراسات تؤيد نتائجها وجود فروق بين الجنسين في الأمن النفسي لصالح الذكور ، وأرجعت هذه الفروق إلى الاختلاف في عملية التنشئة الاجتماعية حيث يتوقع من الذكور أن يكونوا أكثر قوة وتحدياً وبالتالي أكثر أمناً واطمئنانا، بينما يتوقع من الاناث أن يكن في درجة أقل من الذكور في هذه الصفات.

في حين أن البعض الآخر من الدراسات تنفي وجود فروق بين الجنسين في الأمن النفسي، وأرجعت ذلك إلى التغيرات الحضارية والثقافية التي طرأت على المجتمعات العربية حيث ساوت بين الذكور والاناث في الرعاية والاهتمام والتقدير والمسئولية دون تفريق بينهما وتوجد عوامل عدة تؤثر في الأمن النفسي وهي-:

1- **التنشئة الاجتماعية**:- يؤدي الأمن النفسي دوراً مهماً في التنشئة الاجتماعية فهو يتحدد بأساليبها من تسامح وتسلط وديمقراطية وتقبل ورفض وحب وكراهية إذ أصبحت العلاقات الاجتماعية سبباً مباشراً من أسباب نموه، ودرجة الأمن التي يشعر الفرد بها تعتمد على توفير المحبة والقبول والاستقرار.

2- **العوامل البيئية**:- تعد البيئة من العوامل التي يتأثر فيها الفرد من خلال وجوده المتواصل فيها، والتي تكسبه خبرات ومواقف مختلفة تجعله يشعر

بالأمن النفسي نحو بيئته.

3- **العوامل الجسمية والصحية**:- تعني الحالة الجسمية والصحية سلامة الجسم،وما فيه من قوى حيوية تمكن الفرد من القيام بحركاته الأساسية، ولهذه العوامل الجسمية أثر في الأمن النفسي إذ أنه كلما زاد تقبل الفرد لجسمه زاد شعوره بالأمن، وكلما قل تقبله أصبح أكثر عرضه لفقدان الأمن النفسي.

4- **العوامل الاقتصادية**:- تعد العوامل الاقتصادية من عوامل الضغط التي قد تهدد حياة الفرد بالخطر، اذ إن قلة الدخل الشهري له تشعره بعدم الأمن النفسي في إشباع حاجاته ورغباته وهذه المشاعر من عدم الكفاية وإرضاء الحاجات المادية تولد له نوعاً من القلق والاضطراب نتيجة عدم الأمن على إشباع حاجاته الشخصية وحاجات أسرته.

مهددات الأمن النفسي

إن انعدام الشعور بالأمن قد يكون سبباً في حدوث الاضطرابات النفسية، أو قيام الفرد بسلوك عدواني تجاه مصادر إحباط حاجته إلى الأمن وقيامه باتخاذ أنماط سلوكية غير سوية من أجل الحصول عليه أو الانطواء على النفس من أجل المحافظة على أمنه ،وتأثير انعدام الأمن يختلف من شخص إلى آخر ومن مرحلة عمريه إلى أخرى ومن مجتمع إلى آخر ومن الأسباب التي تهدد الأمن النفسي للفرد ما يلي:

1- **الخطر أو التهديد بالخطر**، مما يثير الخوف والقلق لدى الفرد ويجعله أكثر حاجة إلى الشعور بالأمن من جانبه، ومن جانب – الأمراض الخطيرة مثل السرطان، وأمراض القلب وما يصاحبها في كثير من الأحيان – توتر وقلق مرتفع واكتئاب وشعور عام بعدم الأمن .

وهكذا نجد الكثير من هذه المفردات التي دفعت بعض الباحثين للقول بأن القانون والدين والأخلاق والطب ما هي إلا وسائط ما وجدت إلا لأجل أن يشعر الإنسان بالأمن والطمأنينة.

2- **عوامل جسمية واجتماعية**: للفرد حاجات لا بد من إشباعها ليكون متوافقاً إلا أن إشباعها لا بد أن يكون بصورة اجتماعية ولا شك في أن الظروف الاجتماعية والأسرية السيئة كالتفكك الأسري والظروف الاقتصادية السيئة والتغيرات السريعة تمثل عوامل لسوء التوافق، وقد يلجأ بعض الأشخاص إلى اتخاذ حلول وسط كوسيلة للتوافق.

3- **عوامل نفسية**: بالرغم من أن التوافق سمة أو خاصية نفسية، فان ذلك لا يعني عدم تأثرها بالمتغيرات النفسية الأخرى، إذ أن هناك عوامل نفسية كثيرة يمكن أن تساعد على التوافق الحسن أو تزيد من حدة سوء التوافق فالاضطرابات النفسية عوامل ومظاهر لسوء التوافق، كما تعتبر عوامل مساعدة على إحداثه ومنها على سبيل المثال لا الحصر:

- الانفعالات الشديدة والغير مناسبة للموقف حيث يكون لهذه الانفعالات الغير متوازنة أثرها السيئ من الناحية الجسمية والنفسية والاجتماعية.

– عدم فهم المرء لذاته أو التقدير السالب للذات وضعف مشاعر الكفاية يمكن أن تكون سبباً لسوء التوافق، كما يمكن أن تعوق قدرة الفرد على تحديد أهداف مناسبة مما يعني الفشل في تحقيق هذه الأهداف، وهذا ما يمكن أن يضاعف من سوء التوافق النفسي والاجتماعي والتعرض لمزيد من الاضطرابات.

– **صراع الأدوار** : يلعب الفرد أدواراً متعددة تبعاً لما يتوقعه المجتمع وقد يلعب دورين متصارعين في آن واحد مما يؤدي إلى سوء التوافق إذا لم يستطيع التنسيق بين هذه الأدوار ويحقق الانسجام بينها والاضطرابات النفسية بكافة أنواعها سوء التوافق مظهراً من مظاهرها.

أن افتقاد الأمن النفسي يصبح خطيراً على مستوى المجتمع حينما يتعرض لعوامل ضغط متنوعة، ويزداد هذا الخطر في ظروف الحروب والكوارث والانهيارات في منظومة القيم والجوانب الاقتصادية والسياسية، ومن ثم فإنه يخرق نظام الأمن النفسي والأمن الاجتماعي؛ مما يستدعي الكثير من الممارسات الشاذة والمنحرفة والمبررة تحت مسميات متعددة وفي أطر متنوعة منتهكة كل القواعد والتشريعات والقوانين والقيم بما يخدم مصالح ومنافع قد يعتقد الفرد أو الجماعة أو المجتمع أنها حـ ق يجب أن يؤمن به ويدافع عنه، ويولد شعوراً وعاطفة وأفكاراً وسلوكاً لا تنسجم مع المعايير سواء كان ذلك على مستوى الفرد أو الجماعة.

إذن نستنتج مجموعة من الأنماط السلوكية لبعض التصرفات؛ من الممكن تصنيف فعل الأفراد أمام شعورهم بالتهديد في الأنماط السلوكية الآتية: التوحد بالمعتدي – فوبيا المواجهة – السلوك الانسحابي – الهروب – الاستسلام – المواجهة.

عواقب فقدان الأمن النفسي:

ان فقدان الأمن النفسي عند الإنسان يؤدي إلى الخوف والشك والقلق والاضطراب فيحرم صاحبه من سكون النفس وطمأنينتها وهدوء القلب وراحته فيصبح كثير الهموم والصراعات ويعيش حياة شقاء وتعاسة يذكر فينيمان أن غياب الأمن النفسي يؤدي إلى العديد من الآثار المدمرة تشمل إعاقة النمو، والتطوير، والتعلم والتكيف مع التغيير.

كما أن فقدان إشباع الحاجة إلى الأمن النفسي يؤدي إلى توليد صراع نفسي واضطراب سلوكي في مرحلة الطفولة، وقد يؤدي إلى إضعاف ثقة الفرد بنفسه، والتردد قبل الإقدام على أي عمل أو المجاهرة بالرأي وقد يصل الحد إلى الانكماش والانطواء على النفس، أو سلوك الفرد سلوكاً عدوانياً نتيجة لشعوره بعدم المحبة من قبل الأفراد و البيئة التي يعيش فيها، كما قد يسبب فقدان الطفل الشعور بالأمن فقدان الحاجات النفسية الأخرى، مما يؤدي إلى الانحراف السلوكي للطفل لدرجة قد يصبح خطراً على نفسه ومجتمعه.

ويرى مرسي أن الحرمان من الأمن يختلف تأثيره على الصحة النفسية من شخص لأخر ومن مرحلة عمريه إلى أخرى فإذا حدث الحرمان في مرحلة الرشد فإن تأثيره السيئ قد يكون مؤقتاً يزول بزوال أسبابه وتوفر الأمن ، وقد لا يؤثر على الصحة النفسية إذا استطاع الشخص تغيير مطالب أمنه ولم يشعر بقلق الحرمان أما إذا حدث الحرمان من الأمن في مرحلة الطفولة المبكرة خاصة فإنه يعيق النمو النفسي ويؤثر تأ ثيراً سيئاً على الصحة النفسية في جميع مراحل الحياة لأن الحرمان

من الأمن يعنى تهديدا خطيرا لإشباع حاجات الطفل الضرورية وهو ضعيف لا يقوى على إشباعها، فيشعر بقلق الحرمان الذي ينمي فيه سمات التوافق السيئ التي من أهمها القلق والعداوة والشعور بالذنب.

ان ع جز الفرد عن تحقيق دوافعه وإشباع حاجاته نظراً لضغوط اجتماعية أو عجز عن التنسيق بين هذه الدوافع أو تم إشباعها بشكل يتنافى مع القيم الاجتماعية ولا يرضي من حوله يؤدي إلى سوء التوافق ويتعرض الفرد لاضطرا بات نفسية.

ولسوء التوافق مظاهر متعددة ومختلفة فقد يظهر سوء التوافق في شكل مشكلات سلوكية، كالسرقة والهرب وغيرها أو ما يتعرض المراهقين من مشكلات كالتمرد والانطواء وقد يشتد ويصبح أكثر خطورة إذا ما وصل إلى درجة الأمراض النفسية والانحرافات المهنية والاضطرابات العقلية.

ويمكن حصر الآثار المترتبة على انعدام الشعور بالأمن النفسي فى:

– يتمثل بعضها في فقدن الثقة، والشك، والخوف، واستحالة الثقة في الآخرين واللامبالاة والعدوان والكراهية.

- تعيش بعض النفوس خوفاً مزمناً من قدَر يفاجئها، أو مرض يقعدها، أو بلية تحطمها، تعيش خوفاً وهلعاً على الرزق، على المال، على الذرية، على المنصب، تخاف من الموت فتتهيب من السير في دروب الحياة، وتصاب بالوسواس والهواجس، ويغشاها الجمود والكسل، فتضعف القوى، وتفنى الأجساد، وقد تستعين بالمشعوذين والدجالين والكهنة والسحرة للخلاص من الوسوسة، ودرء الأخطار

المحتملة {مَا أَصَابَ مِن مُّصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِّن قَبْلِ أَن نَّبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ}.

أساليب تحقيق الأمن النفسي:

– يلجأ الفرد لتحقيق الأمن النفسي إلى ما يسمى عمليات الأمن النفسي وهى أنشطة يستخدمها الجهاز النفسي لخفض الضغط النفسي والكرب والتوتر والإجهاد أو التخلص منه وتحقيق تقدير الذات والشعور بالأمان ويجد الفرد أمنه النفسي في انضمامه إلى جماعة تشعره بهذا الأمن.

– وتدعم جماعات الرفاق الأمن النفسي لأفرادها، حيث يعتمد الأفراد بعضهم على بعض بشكل واضح، حتى يشعروا بدرجة أكبر من الأمن.

– الأسرة السعيدة والمناخ الأسري المناسب لنمو أفرادها نمواً سليماً وإشباع حاجتهم يؤدى إلى تحقيق الأمن النفسي والتوافق المهني والانتماء إلى جماعة ويزيد الشعور بالأمن النفسي ويعزز هذا الانتماء إلى وطن آمن.

-اتباع الوالدين أساليب معاملة جيدة في تنشئة أبنائهم وتعتبر أساليب المعاملة المتبعة من قبل الآباء إحدى الجوانب المهمة في حياة الأبناء لما لها من دور فعال في توجيههم من خلال التنشئة الاجتماعية ، فإذا أتيح لخبراتهم من هذه المعاملة الجو الذي يسوده الأمن والطمأنينة والمحبة والاستقرار النفسي استطاعوا أن يكتسبوا من هذه الخبرات ما يساعدهم على تكوين القدرة على التكيف مع أنفسهم ومجتمعهم، أما إذا مروا بخبرات نابعة من مواقف الحرمان فإن ذلك يؤدي إلى تكوين

شخصية تعاني من عدم الطمأنينة، وقلقة مضطربة وغير متوافقة.

ان الوالدان يقومان بدور كبير في تشكيل شخصية الأبناء عن طريق تدريبهم على إصدار الاستجابات الصحيحة من خلال استخدام أساليب متنوعة من المعاملة، خاصة وأنهم في مرحلة الطفولة لا يكونون قادرين على إصدار أحكام على السلوك إلا في ضوء آثاره المباشرة لعدم معرفتهم بالمعايير المحددة للصواب والخطأ والخبرات التي يمرون بها قد تثبت في نفوسهم وتؤثر على شخصياتهم في سن الرشد.

- إشباع الحاجات الأولية للفرد أساساً هاماً في تحقيق الأمن والطمأنينة النفسية، وهذا ما أكدت عليه النظريات النفسية والتصور الإسلامي حيث وضعتها في المرتبة: الأولى من حاجات الإنسان التي لا حياة بدونها.

- الثقة بالنفس وبالآخرين: وتعد من أهم ما يدعم شعور الفرد بالأمن والعكس صحيح فأحد أسباب فقدان الشعور بالأمن والاضطرابات الشخصية هو فقدان الثقة بالنفس على نحو تصبح الثقة بالآخرين مسألة مستحيلة، ومن ثم يفقد الفرد تواصله مع الآخرين.

- تقدير الذات: وتطويرها وهو أسلوب يقوم على أن يقدر الفرد قدراته، ويعتمد عليها عند الأزمات، ثم يقوم بتطوير الذات؛ عن طريق العمل على إكسابها مهارات، وخبرات جديدة تعينه على مواجهة الصعوبات التي تتجدد في الحياة.

- العمل على كسب رضا الناس وحبهم ومساندتهم الاجتماعية والعاطفية بحيث يجد من يرجع إليه عند الحاجة، كما أن للمجتمع دور في تقديم الخدمات التي تضمن للفرد الأمن عن طريق المساواة في معاملة جميع الأفراد مهما كانت مراكزهم

الاجتماعية لأن العدل أساس الأمن كما انه اساس الملك.

– الاعتراف بالنقص وعدم الكمال: حيث أن وعي الفرد بعدم بلوغه الكمال يجعله يفهم طبيعة قدراته وضعفها وبالتالي فإنه يقوم باستغلال تلك القدرات الاستغلال المناسب دون القيام بإهدارها من غير فائدة حتى لا يخسرها عندما يكون في أمس الحاجة إليها، ومن هنا فإنه يسعى إلى سد ما لديه من نقص عن طريق التعاون مع الآخرين، وهذا يشعره بالأمن لأن ذلك يجعله يؤمن بأنه لا يستطيع مواجهة الأخطار وحده دون مساعدة الآخرين والتعاون معهم.

– معرفة حقيقة الواقع: وهذا يقع على عاتق المجتمع وللدور كبير في توفيره خاصة في الحياة المعاصرة التي أصبح فيها الفرد يعتمد على وسائل الإعلام في معرفة الحقائق المختلفة، وتظهر أهمية هذا الأسلوب في حالة الحروب حيث أن الأفراد الذين يعرفون حقيقة ما يجري حولهم وهذا يجعلهم أكثر صلابة في مواجهة أزمات الحروب على عكس الأفراد المضللون الذين لا يعرفون ما يحدث حولهم.

يتضح مما سبق أن الشعور بالأمن النفسي من أهم الدعائم التي ترتكز عليها الصحة النفسية، وأنه من السمات المميزة للسلوك السوي الذي لا ينفي الشعور بالقلق والخوف والصراع بصورة متوقعة من أجل إزالة مصادره ومسبباته والعودة إلى حالة الاتزان النفسي، لذا يتضح أن الأمن النفسي لا يكون ثابتاً مطلقاً وإنما يميل إلى الثبات النسبي حسب الظروف المحيطة وأن انعدام الشعور بالأمن قد يكون سبباً في حدوث اضطرابات نفسية، أو قيام الفرد بسلوك عدواني تجاه مصادر إحباط حاجته إلى الأمن وقيامه باتخاذ أنماط سلوكية غير سوية من أجل الحصول

على الأمن الذي يفتقر إليه أو الانطواء على النفس أو الرضوخ واللجوء إلى الاستجداء والتوسل والتملق من أجل المحافظة على أمنه، وأن تأثير انعدام الأمن يختلف من شخص إلى آخر ومن مرحلة عمريه إلى أخرى ومن مجتمع إلى آخر.

أهم المصادر والمراجع

1. كتب السنن وشروحها.
2. الإسلام والأمن النفسي للأفراد– عبد الرحمن عدس .
3. علم النفس والتكيف النفسي والاجتماعي– نوال عطية .
4. الأمن النفسي ومفهوم الذات لدى المعاقين بصرياً– وفاء عقل.
5. أصول علم النفس– احمد عزت راجح.
6. علم النفس القرآني –عدنان الشريف.
7. شكل هوية الأنا لدى الأحداث الجانحين –حسين عبد الفتاح الغامدي.
8. علم النفس الاجتماعي – محمود السيد أبو النيل.
9. الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية – فوزي محمد جبل.
10. الاكتئاب النفسي لدى مرضى سرطان الرئة– محمد عبد الجريسي.
11. المتغيرات الاجتماعية والثقافية لظاهرة الطلاق – عائدة سالم الجنابي.
12. الوحدة النفسية وعلاقتها بمفهوم الذات لدى الأطفال – آمال جودة.
13. الإرشاد التربوي في الوطن العربي بين الحاضر والمستقبل حامد زهران.
14. الأطفال في الأزمات – فيولا الببلاوي .
15. الطب النفسي والحياة – حسان المالح .
16. مدخل إلى نظرية الأمن والإيمان– وهبة الزحيلي.
17. الأبعاد الأساسية للشخصية – أحمد عبد الخالق.

18. نظريات الشخصية –محمد السيد عبد الرحمن .
19. الخجل كبعد أساسي للشخصية– مجدي حبيب.
20. أثر القرآن الكريم في الأمن النفسي – ناهد الخراشي.
21. بعض المتغيرات الديموغرافية المرتبطة بالأمن النفسي – محمد جبر.
22. الثقة بالنفس – يوسف أسعد.
23. دليل الوالدين في تنشئة الطفل – محمد إسماعيل.
24. العلاقة بين القيم الدينية والأمن النفسي– عصام أبو بكرة .
25. مفهوم الذات وعلاقته بمستويات الطمأنينة الانفعالية محمود عطا حسين .
26. محاضرات في عقد الزواج وأثاره– محمد أبو زهرة.
27. مدخل إلى نظريات الشخصية –باربرا أنجلر.
28. الخجل والتشاؤم وعلاجهما –على السيد الخليفة.
29. اختبار ماسلو للأمن –كمال دواني وعيد ديرانى.
30. العلاج الجماعي في المنهج الإسلامي – أسامة الراضي.
31. الأمن النفسي دعامة أساسية للأمن القومي العربي حامد عبد السلام زهران.
32. الصحة النفسية والعلاج النفسي – حامد عبد السلام زهران.
33. مقياس الشعور بالوحدة النفسية– مجدي محمد الدسوقي.
34. الوحدة النفسية والمساندة الاجتماعية فهد عبد الله الربيعة.
35. مستويات الأمن النفسي وتفوق التحصيل– علي سعد.

36. نحو علم نفس إسلامي – حسن محمد الشرقاوي.
37. الأمن النفسي– محمد موسى الشريف .
38. دراسات في علم النفس من منظور إسلامي – صالح الصنيع.
39. القيم وعلاقتها بالأمن النفسي – فاروق عبد السلام .
40. القلق وإدارة الضغوط النفسية– فاروق عثمان.
41. الشعور بالوحدة النفسية والمساندة الاجتماعية من الآباء والأقران لدى الأطفال العميان –جمال السيد تفاحة .
42. الشخصية السوية والمضطربة –زينب محمد شقير.
43. الاغتراب وعلاقته بالأمن النفسي– عادل العقيلى .
44. الطب النفسي المعاصر – أحمد عكاشة.
45. علاقة إشراك الطلاب في جماعات النشاط الطلابي بالأمن النفسي والاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية– منزل العنزى.
46. اضطرابات النوم والشعور بالوحدة النفسية والاكتئاب – سميرة كردي.
47. أثر الصناعة في الأسرة – زيلعي علي الشعراوي.
48. سيكولوجية العلاقات الاجتماعية – ماهر محمود عمر .
49. أزمات الشباب النفسية– إبراهيم عيد.
50. الإيمان والصحة النفسية –عبد الرحمن العيسوي .
51. العلاقة الزوجية والصحة النفسية في الإسلام وعلم النفس– كمال إبراهيم مرسي.

الفهرس